TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR HAMİLE, ANNE & BEBEK DERGİSİ

Mother & Baby

Ormanda Parti!

Açık Havada Eğlenmenin Yolları...

GÖZÜNÜZ ÜZERİNDE OLSUN

- İlk göz muayenesi
- Güneş ve göze etkisi

EMZİRMEK!

7 Kurtarıcı İpucu

KÖŞE

PEDAGOG ADEM GÜNEŞ

Hiperaktivite diye bir şey yok mu?

Sadece 1 Dakika!

Doğumu kolaylaştıran 1 dakikalık egzersiz!

Banyo rutininiz keyif için...

BEZE ELVEDA!

Hazır mıyız?

Konuşmak Ciddi Bir iştir!

AĞUSTOS 2017 / 8,5 TL
KKTC FİYATI: 8 TL
ISSN 2146-5169
WAVE MEDYA

BİZİ HER YERDE BULABİLİRSİNİZ

Mother&Baby, TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarında!
Akıllı telefon ve tabletlerinize TURKCELL DERGİLİK ve DMAGS uygulamalarını indirip hemen okumaya başlayabilirsiniz.

ÖNCE SAĞLIK

Yenilikçi ürünleri ve üstün kalitesiyle sektöre yön veren Alligator, GreenGuard* sertifikalı boyası Alligator Elf Premium serisini sunar. Yapısında asla Uçucu Organik Bileşenler (VOC) bulundurmayan Alligator Elf Premium serisi, en alerjik bünyelerin bile güvenle kullanabileceği özelliklerdeki iç cephe ürünlerinden oluşmaktadır. Yeşil binaların, kreş, hastane gibi sağlığa daha çok duyarlı mekanların, hayatta her zaman en sağlıklı olanı tercih etmeyi alışkanlık haline getirenlerin ilk tercihi Alligator Elf Premium. Siz de önce sağlık diyorsanız, tercihiniz Alligator Elf Premium olsun.

ALLIGATOR
ELF PREMIUM

1 TÜRKİYE'DE İLK VE TEK

GREENGUARD
GOLD

* GreenGuard, ABD kaynaklı UL firması tarafından yeşil malzeme kriterlerine uygunluğu test edilmiş ürünlere verilen sertifikadır.

DANIŞMA MERKEZİ
444 2 111

www.alligatorboya.com | info@alligatorboya.com

/motherandbabytr
/nalanelmasozbek
/MotherandBabyTurkiye

Merhaba

'Anneee biliyor musun?' 'Neyi oğlum?' 'Kampta kötü çocuklar var!!!' 'Tabii ki olabilir oğlum, hayat böyle, dışarıda iyi insanlar olduğu kadar kötü insanlar da var'... Ufak bir sessizlik... 'Nasıl anladın kötü olduğunu?' 'Dizime vurdu ve bana güldü, nasıl bu kadar acımasız olabilir ki, daha çocuk.'

Buradan çıkardığım iki sonuç var. Birincisi çocuğum bu yaşına kadar bir fanusta büyümüş, ikincisi hayatta kötüler sadece büyükler...

Geçen hafta 10 gündür kampta olan oğlumla, 10. gününde yaptığımız telefon konuşmamızın başında aramızda geçen kısa diyalog buydu. Bir anne olarak şaşkınlığı karşısında doğrusu panik yapmadım desem yalan olur, ama hayatı ve insanları daha iyi tanıması açısından bunun önemli bir şey olduğunu anlıyorum.

Sonuçta Türkiye'nin her yerinden gelen 300 çocuğun, farklı karakterin, farklı sevgi, eğitim ve öğretim süzgecinden geçen çocukların bir araya geldiği küçük bir dünyada şu anda. 300 farklı anne babanın yetiştirdiği 300 farklı çocukla... Sonuçta her anne babanın kendince bir doğrusu var. Ben 'sana birisi vurduğunda önce arkadaşına sana yaptığının kötü bir davranış olduğunu açıklamalısın oğlum' diye tembihlerken başka bir anne 'sana birisi vurduğunda sen de ona daha hızlı vur ki bir daha sana elini kaldırmasın' diyebiliyor mesela. Herkes kendince çocuğu için, onun gelişimi ve daha güçlü bir birey olması için uğraşıyor. Farklı doğruyu öğrenen çocuklar, farklı davranış biçimleri... Daha çocukken farklılıklar başlıyor. Hayatın gerçeği...

Diyeceğim o ki çocuğunuz yere düştüğünde; 'uff mu oldu oğlum, kızım' demek yerine daha yere basan gerçekçi cümleler kurmak lazım sanırım. Hayata daha erken hazırlamak... İyiler kadar kötüleri de erken yaşta onlara anlatmak...

Zaman zor, önce parklarda, sonra okulda, daha sonra da iş hayatında sevgisiz insanlarla karşılaşacak şüphesiz. Onları parklarda oynarken gelecek tehlikelere karşı, bir ajan titizliğiyle takip ederseniz olacağı bu. Doğrusu sadece çocuğunuza odaklanmak... Bırakın yine sizin gözetiminizde karşılaşsın parklarda zorluklarla çocuğunuz. Karşılaşsın ki her yaş aldığında karşılaştığı her zorlukla mücadele edebilsin.

Kötülerin varlığı karşısında şoka girmesin yani...

100 panter gücündeki anneler sözüm size; hayatta her zaman yanında olmayacaksınız çocuğunuzun. Unutmayın, temeli sağlam atın!

Sevgiyle kalın...
Nalan Elmas Özbek

ALLIGATOR

ELF PREMIUM

İç Mekanlarda Hava Kalitesi ve Alligator Elf Premium

Günümüzde zamanımızın büyük bir bölümünü iç mekanlarda geçiriyoruz. Evde, ofiste, okulda, alışveriş merkezlerinde vb. kapalı yerlerde geçirdiğimiz zaman neredeyse günümüzün %90'ı kadar bir zaman. Amerika Çevre Koruma Ajansı UESPA'ya göre, bir insanın kapalı bir ortamda kaldığı kimyasal oranının %72'ye yakın olduğu tahmin ediliyor. İlave olarak iç mekandaki hava dış mekana göre 5-10 kat daha kirli, gün boyunca kapalı ortamlarda soluduğumuz hava ile birtakım kimyasallara maruz kalıyoruz, hava ile taşınan bu kimyasallara uçucu organik bileşen (VOC) deniyor.

Uçucu organik bileşenlerin oda sıcaklığında buharlaşarak havaya karıştığı ve özellikle iyi havalandırılmayan ortamlarda insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Kapalı ortamlarda hava kalitesini yükseltmek için iç mekanlarda kullanılan malzemelerin önemi her geçen gün artıyor. Alligator Boya uzun AR-Ge çalışmaları sonrasında pazara sunduğu Elf Premium ürün serisine Amerika'dan Greenguard Gold sertifikasını alarak, iç mekan hava kalitesi konusundaki hassas çalışmalarını bu ürün grubu ile taçlandırdı. GreenGuard sertifikası, uçucu organik bileşenlerin emisyonu ile ilgili kabul edilebilir sınır değerleri tanımlamaktadır.

Alligator Boya iç mekanlarda kullanılan boyalardaki kimyasalların insan sağlığı açısından kabul edilebilir sınır değerlerin altında olduğunu belgelendirmektedir.

• GreenGuard, ABD kaynaklı UL firması tarafından yeşil malzeme kriterlerine uygunluğu test edilmiş ürünlere verilen sertifikadır.

GREENGUARD GOLD

LEED

DANIŞMA MERKEZİ
444 2 111

www.alligatorboya.com info@alligatorboya.com

Fisher-Price

eğlenceli gelişim

Bebeğinizin tuvalet eğitimi zamanı!

Tuvalet eğitimine ne zaman başlamak gerektiği konusunda bir çok uzman görüşü bulunur. Ancak bu durum çocuktan çocuğa değişir. Bazı çocuklarda bunun sinyali 18 ay gibi erken bir dönemde başlarken bazı çocuklarda 2-2,5 yaşını bulur. Bu konuda en çok dikkat edilmesi gereken, hazır olmayan çocuğun tuvalet eğitimine zorlanmamasıdır. Aksi takdirde sindirim sorunları gibi fizyolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Onun hazır olduğunu hissettiğinizde eğitime başlayın. Öncelikle sizinle birlikte tuvalete girmesine izin vererek başlayabilirsiniz. Daha sonrasında bezini çıkararak artık tuvaleti kullanması gerektiğini anlatabilirsiniz. Bu süreçte size destek olması adına onu eğlendirerek öğrenmesini sağlayacak ürünler kullanabilirsiniz.

Tuvalet Eğitimi Fisher-Price Eğlenceli Tuvalet ile Çok Kolay!

Eğlenceli Tuvalet ile tuvalet eğitimi artık çok kolay! Gerçek tuvalete benzerliği sayesinde bebeğinize tuvalet rutinini taklit oyunu ile öğretir. Şarkılar, melodiler ve cümleler ile bebeğinizin başarısını ödüllendirir ve bebeğinizi teşvik eder. Kapak kısmı yetişkin klozetine uygundur. Erkek çocukları için sıçramayı önleyen özel koruma kapağı bulunur.

© Mattel, Inc. 2017 Her hakkı saklıdır.

Eğitici Köpekçiğin Lavabosu (Türkçe)

Eğitici Köpekçik ile güne hazırlanma vakti! Bu minik boy lavabo, bebeğinizin diş fırçalamaktan el yıkamaya kadar pek çok sağlıklı alışkanlığı edinmesine destek olur. Tarak, yumuşak havlu, diş macunu, diş fırçası, sıkılabilen sıvı sabunluk (sabun içermez), ayna ve musluklar gibi pek çok etkileşim noktası bulunur. Her etkileşim noktasında farklı ifade ve sesler duyulur, musluklar çevrildiğinde ışıklar yanar. 50'nin üzerinde ses, kelime ve ifade bulunur.

Yaşa Göre Gelişim özelliği vardır:

1. Seviye - Keşfetme: Nesneler, renkler ve günlük rutinler hakkında eğlenceli ses ve cümleler bulunur.

2. Seviye - Teşvik Etme: Bebeğiniz, basit sorular ile lavabonun etrafındaki nesneleri bulmaya teşvik edilir.

3. Seviye - Hayal Etme: Bebeğiniz el yıkamak, diş fırçalamak gibi günlük rutinleri eğlenceli içerikler ile öğrenir, taklit oyunu ile hayal eder.

12-36 Ay | FGL43

YouTube /FisherPriceTR /FisherPrice www.fisher-price.com.tr

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Uzm. Dr. Gökhan Mamur
Uzm. Dr. Ercan Tutak
Uzm. Dr. Hülya Caner
Uzm. Dr. Özlem Okutan
Uzm. Dr. Dicle İnanç
Uzm. Dr. Didem Ayşe Menteş
Uzm. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Prof. Dr. Özlem Durmaz
Uzm. Dr. Denizay Yürürer
Uzm. Dr. Aşkın Güra Nemlioğlu
Uzm. Dr. Raif Konakçı
Uzm. Dr. Tuna Gül Han
Uzm. Dr. Gökçe Günbey Elemen
Uzm. Dr. Selase Sansar Koç
Uzm. Dr. Özlen Kaya Çardak
Uzm. Dr. Esra Dolar
Uzm. Dr. Deniz Tamtekin
Uzm. Dr. Özlem Altay Yücel

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu
Uzm. Dr. Mehmet Yavuz

ALERJİ VE GÖĞÜS HASTALIKLARI
Prof. Dr. Recep Aydilek

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Doç. Dr. L. Cem Demirel
Prof. Dr. Derin Kösebay
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar
Op. Dr. Emine Ertürk
Op. Dr. Eylem Şeker Arı
Op. Dr. Dilek Aytekin
Op. Dr. Kağan Kocatepe
Dr. Gökhan Mamur
Op. Dr. Varujan Magar

PSİKOLOJİ-PEDAGOJİ
Uzm. Dr. Leyla Alkaş
Pedagog Dr. Melda Alantar
Uzm. Psi. Özge Türk
Pedagog Dr. Dilara Tunç
Pedagog Nilüfer Öktemer
Pedagog Dilek Kırcaoğlu
Pedagog Damla Özyiğit

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Dyt. Selahattin Dönmez
Dyt. Yeşim Çelik
Dyt. Yasemin Sancak
Dyt. Şefika Aydın Selçuk

CİLT HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Betül Şengör

KULAK BURUN BOĞAZ
Uzm. Dr. Çağdaş Elsürer

DİŞ
Pedodontist C. Ceren Ayözger

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi Mustafa Özkan

Genel Yayın Yönetmeni Nalan Elmas Özbek (Sorumlu)
nalan.elmas@wavemedya.com

Yayın Editörü Elif Küçük

Görsel Yönetmen Özge Şen Lafcı
ozge.sen@wavemedya.com

Eğitim & Kültür Editörü Merve Ay

İllüstrasyon Merve Aktaş

Redaksiyon Ayşe Nur Azca

Katkıda Bulunanlar
Cüneyt Mert, Kağan Kocatepe, Mehmet Ustaoğlu, Melih Uslu, Songül Uçar Kaptanoğlu, Selahattin Dönmez, Su Karakuş, Sebahat Bağbars, Zeynep Demiralp

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Grup Başkanı Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Etkinlik ve Proje Yöneticisi İpek Dağıstanlı

Reklam Satış Yöneticisi Öztunç Handereli
oztunc.handereli@wavemedya.com / +90 (533) 123 23 88

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA

YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
Matsis Matbaası
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No:51 34290
Sefaköy / İstanbul Tel: 0 (212) 624 21 11

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü Yerel, Süreli, Aylık

BAUER

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.
Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

Naturel Yaşam... Optinaturel Sağlıklı Yaşam...

bebeğiniz ne ister?

daha fazla anne sütü!

“Naturpy Milk Tea”

milk tea

Herbal tea for nursing mothers

Naturpy Milk Tea, doğadan özenle seçilmiş bitkilerin özel bir teknikle öğütülerek presleme yöntemi ile içime hazır küp haline getirilmiş “ nefis bitki dolu küpler “ den oluşur.

İçeriğindeki çemen otu, rezene, anason, ısırgan, kimyon bilinen en önemli bitkilerdir.

Bileşimi: KEÇİSEDEFİ OTU (Yaprak), ÇEMEN OTU (meyve), Rezene (meyve), DEREOTU (yaprak), Anason (meyve), ISIRGAN (yaprak), ZENCEFİL (kök), FRENK KİMYONU (meyve), NANE (yaprak), HİNT CEVİZİ (Muskat-Meyve), IHLAMUR (çiçek), Papatya (çiçek), HAYIT (yaprak), MELİSA (yaprak)

Naturpy Milk Tea zengin bitkisel içeriği, nefis aromaları ile keyifli ve lezzetli içim sağlar.

Ticari Takdim Şekli: Naturpy Milk Tea 250 gr, kapalı kutu ambalajında.

“İÇİME HAZIR KÜP ŞEKLİNDE”

ANNE & BEBEK MAĞAZALARI, AKTAR-BAHARAT & LOKMAN HEKİMLERDE

KULLANIM ŞEKLİ

1 büyük fincan kaynamış suya(200 ml) 3-4 adet içime hazır Naturpy Milk Tea küp atılıp karıştırılarak isteğe bağlı sıcak, ılık, soğuk içilebilir.
Günde 3-4 defa tüketilmesi ve annenin emzirme döneminde düzenli kullanması önerilir.

Naturpy Milk Tea içerisindeki bitkilerden daha fazla faydalanmak için bol su ile tüketilmelidir. Her kullanımdan 1-2 dakika önce ve sonra 1'er bardak su içilmesi önerilir.

www.optinaturel.com.tr - www.naturpystore.com.tr

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Ağustos 2017

12

Anneler Kulübü

12 FAVORİ SESLERİ VAR
Bebekler enteresan varlıklardır. Tıpkı, kolik sancısı çekerken elektrik süpürgesi duymaktan hoşlanmaları gibi onlara iyi gelen birkaç enteresan ses daha var.

16 BEYNİM ZEHİR!
Bebeğinizin beyin gelişimi yetişkin biri olana dek sürer bu süreçte ona nasıl destek olabilirsiniz?..

18 SICAKLARDAN KORUYUN
Miniğinizi ağustos sıcaklarından korumanın yolları…

22 SU SAĞLIKTIR!
Yaşam kaynağımız, olmazsa olmazımız 'su' sıcaklarda çok daha fazla önem kazanıyor. Özellikle sıcaklarda çocuklarınız bol bol su içmeli!

KAPAKTA

Hamilelik & Doğum

32 KOLAY DOĞUM
Basit egzersiz önerilerimizle her şey çok daha kolay olacak!

38 KÖŞE: BAHAR KILIÇ
Hamilelikte yapabileceğiniz en iyi egzersizlerden biri olan 'yoga'nın faydalarını gelin inceleyelim…

32

Bebek & Çocuk

42 EMZİRME İLE İLGİLİ YEDİ İPUCU
Size önereceklerimizle sütünüz daha bol, emzirmeniz daha sağlıklı olacak. Sütünüz bol olsun

44 ORMANDA PARTİ
Gelin bugün, bahçenizi ya da balkonunuzu miniğiniz için bir ormana dönüştürün. Ve eğlence başlasın!

46 TUVALET EĞİTİMİ
Çocuğunuzun tuvalet eğitimi çok önemli. Ama işte bu noktada sizin tutumunuz başarı ya da başarısızlığın gerçek nedeni… Öğrenmeye hazır mısınız?

56 GÜNEŞ VE GÖZLER
Deniz kenarında çocuklarımızın vücudunu güneşten korurken ilk aklımıza gelen şey güneş kremi sürmek… Peki yaz gözler? Onları da korumanız gerek!

68 KÖŞE: PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
Ülkemizde ilkokul çağındaki her 20 çocuktan birine "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu" teşhisi konuluyor… Ve yıllarca sürecek bir ilaçlı tedavinin ilk adımı işte bu teşhis ile başlıyor…

70 ÇOCUĞUM ÜSTÜN ZEKALI MI?
Yeni nesil çocuklar çok zeki. Tabi her anne babaya göre de en zeki çocuk kendisininki! Peki üstün bir çocuk nasıl anlaşılır?

MİNİĞİNİZ GEÇ Mİ KONUŞACAK?

58

Eğer çocuğunuz 3 yaşındaysa ve hala konuşamıyorsa tehlike çanları çalıyor demektir! Sabırlı olun, onu sıkıştırmayın ama doktorunuzdan da yardım alın!

Trend

88 ALIŞVERİŞ
Bu sıcaklarda miniğinizin pişik olmasını önleyecek ürünlere göz atın!

90 EN YENİLER
Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya ağustos ayının en yeni ürünleri sizlerle…

98 RÖPORTAJ
Bebek beslenmesi söz konusu olunca geniş yelpazede ürün sunan Bebivita'yı Hipp ve Bebivita Ülke Müdürü Mustafa Karık'a sorduk…

Anneler & Bebekleri

36 "KIZIMIZI HEYECANLA BEKLİYORUZ!"
Sekiz aylık hamile olan Nevin Ermiş, keyifli geçen hamilelik sürecini bizlerle paylaştı.

52 "ÖZGÜR BİR ÇOCUK YETİŞTİRMEK İSTİYORUM!"
Yasemin Eriş, 8.5 aylık olan kızı Lale ile keyifli geçen günlerini ve annelik hayallerini anlatıyor…

Yaşam & Stil

78 KÖŞE:SELAHATTİN DÖNMEZ
Triptofan diyetiyle mutluluğunu zirveye çıkar! Doğru besinlerle beyinde salgılanan seratonin düzeyinizi maksimuma çıkararak mutlu anlarınızı artırabilirsiniz.

80 BAKIM ZAMANI
Anne olmak bakımsız olmak değil. Kendinizi yeni ürünlerle şımartmanın tam zamanı!

82 OTOMOBİL
Tasarım, teknoloji ve konfor adına aradığınız her şey yeni nesil Hyundai i30'da mevcut… Yeni nesil i30'u gelin yakından tanıyalım…

MİNİ MODA
74

Anneler Kulübü

HABERLER | BİLMENİZ GEREKENLER

Favori Sesleri Var!

Bebekler enteresan varlıklardır. Tıpkı, kolik sancısı çekerken elektrik süpürgesi duymaktan hoşlanmaları gibi onlara iyi gelen birkaç enteresan ses daha var. Çünkü kendini annesinin karnında hisseder ve bu da ona, sonsuz bir güven hissi verir.

Dalga sesleri, rüzgar sesleri miniğinizi rahatlatır. Anne karnındakine benzer seslerin kayıtlı olduğu CD'ler ve oyuncaklar var, bunlardan satın alıp miniğinizi anne karnına küçük bir gezintiye çıkarabilirsiniz! Özellikle de uykudan önce...

Minik Yardımcılar Kolay Yetişmiyor!

Çocuğunuz büyüyünce çevresine, anne-babasına duyarlı olsun istiyorsunuz. Bunun için de ona, küçüklüğünden itibaren evde size yardımcı olmasını aşılamak istiyorsunuz. Çok doğru bir karar! Peki, onun size yardımcı olmasını nasıl sağlarsınız? İşte size küçük ama etkili bir ipucu; Ona artık kocaman bir abla/ağabey olduğunu hissettirerek.

Bir kere, her şeyden önce ona fiil yerine isim bulun! Yani, "Bana yardım eder misin bebeğim" demek yerine, "Sen benim en iyi yardımcımsın, hadi bakalım yardımcım başlayalım!" gibi kilit cümleler kurmanızı öneririz.

Sizinkini, oyuncaklarını toplarken görmek, sizi çok mutlu etti değil mi?!

Seyahate çıkarken; çocuklara özel hazırlanan CD, DVD ve kitaplar kurtarıcınız olacak! Uzun yolda sıkılmamaları gerek...

Sıcaklardan Koruyun!

Bebekler ve küçük çocuklarda ter bezleri erişkinlerden sayıca daha az olduğundan sıcaktan kolay etkilenirler. Düzenli su içirilmeli, ince giydirilmeli ve serin tutulmalı ve güneşten korunmalılar… Vücutlarını soğutma kabiliyeti yeterince gelişmemiş olduğundan, bebek ve çocuklarda sıcak basması ve sıcaklıkla ilişkili rahatsızlıklar çabuk gelişir.

Okan Üniversitesi Hastanesi Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Taner Yavuz'dan çocukların sıcakta mutlu ve sağlıklı kalması için öneriler…

1 6 aydan küçük bebekler direkt güneş ışığından uzak tutulmalıdır. Bebeklerin derilerinde güneşten koruyucu melanin pigmenti çok azdır.

2 Daha büyük bebekler de özellikle güneş ışığının çok etkili olduğu aylarda direkt güneş ışığından korunmalıdır.

Sıcak havada dışarı çıkıldığında bebek arabasına güneşlik takılmalıdır.

3 Güneş koruyucu faktörü en az +30 olan güneş kremlerinin çocuklar için olanlarını tercih edin, bu kremler cildi daha az tahriş eder. Düzenli olarak havuz ve denizde kullanın. Güneş yanıkları çocuklarda dahi cilt kanseri riskini arttırır, bu nedenle güneşte her 2 saatte bir güneş kremini tekrar sürmenizde fayda var.

4 Güneşin direkt ışığından saat 11-14 arası uzak tutun.

5 Bebeğinizin kıyafetleri, vücut ve ayaklarını; güneş şapkası ise, başını ve ensesini örtecek özelliklerde olmalıdır.

Unutmayın; başı, yüzü, kulakları ve boynu gölgede tutan bir şapka iyi bir koruma sağar.

DUVARLARA ÖZGÜRLÜK...

Farklı bakış açısı ile iç mekânlarda dekoratif ve fonksiyonel çözümler sunan Alligator Boya, Alligator Chalky Kara Tahta Boyası ile yüzeyleri yazı tahtası haline çevirerek, tebeşirle yazılmaya ve kolayca silinmeye uygun hale getiriyor.

Siyah renkli olan ve 2 kat halinde uygulanan boya, kafe ve restoran menülerinden okullara, çocuk odalarından mutfak ve ofislere kadar geniş bir kullanım alanı yaratıyor. Ama bize göre özellikle çocuk odası için ideal bir seçim olabilir.

Güzel Gözlere Check-Up

Bebeklerin 3 yaşından sonra göz muayenesi olmaları gerekir. Ancak ne yazık ki % 20'si göz muayenesi olmuyor. Peki, siz ona minik bir test yapabilir misiniz?

SİZ KONTROL EDİN Gözlerinin içine bakın ve sizin bakışlarınızı takip etmesini sağlayın. Gözleri kaymadan takip edebiliyor mu bir bakın.

ONUNLA OTURUN Diyelim ki doktordan korkuyor ve doktor koltuğuna oturmaktan çekiniyor. O zaman onu kucağınıza alın ve dizinize oturtun. Endişelenecek bir şey olmadığını görünce rahatlayacaktır.

STRES YAPMAYIN Muayene sırasında doktor çocuğunuza birtakım resimler gösterip onlarla ilgili sorular soracaktır. Eğer çocuğunuz çok korkuyorsa bunları cevaplamak istemeyebilir. O zaman üstüne gitmeyin ve münakaşa etmeden doktordan çıkın, başka bir güne randevunuzu alın.

UNUTMAYIN;

Güneşin zararlı ışınlarının
tüm yaşam boyunca yarattığı
hasarın %90'ı
18 yaşına kadarki dönemde oluşur.

Muzipo Kids İle Okula Hazırlık!

Çocukların zihin ve beden gelişimlerini eşzamanlı olarak sürdürmelerini sağlayan Muzipo Kids, "Muzip Saatler" programı ile çocukların ilkokula başlamadan önce sosyal bir adaptasyon süreci deneyimlemelerini amaçlıyor.
"Muzip Saatler", Muzipo'da geliştirilen bütün programlarda olduğu gibi toplumsal cinsiyet eşitliği, çocuk hakları, yaratıcılık, problem çözme, bilimsel yaklaşım süzgeçlerinden geçirilerek akademik işbirlikleri ile hazırlanmış içeriği ile dikkat çekiyor. Yeni dönemde 4 saatlik, Muzip saatlerde tüm programlar hareket odaklı olup; Temel Cimnastik, Beyin Egzersizi, Mini Survivor, Olimpik Oyunlar, Temel Hareket Becerileri, Muzip Sayıları ile Hareket Becerileri, Hareketli Drama ve Dünya Danslarının yer aldığı hareket alt yapılı bu programda çocukların hareket yeteneklerini arttırarak, onlara erken yaşta sporun önemini bilerek sağlıklı ve mutlu olarak büyümelerine yardımcı oluyor.

KIZ ÇOCUKLARINA ÖZEL!

New Balance okul öncesi ve okul dönemindeki kız çocukları için özel olarak tasarladığı yeni sezon 247 modeli ile çocukların gün boyu süren enerjisine eşlik ediyor. 7 gün 24 saat küçüklerin renkli dünyasına ayak uyduracak model, beyaz, pembe ve siyah 3 farklı renk seçeneği ile çocukların stilini de tamamlıyor. Model, nefes alabilen yapısı sayesinde çocukların enerjisine enerji katıyor.

HER YERDE YANINIZDA

İÇİME HAZIR

Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü, zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar.
Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız.

BEYNİM ZEHİR!

Bebeğinizin beyin gelişimi yetişkin biri olana dek sürer, ancak doğuştan da beyni yeterince gelişmiştir aslında. Zaten bir hayatı sıfırdan çözümleyip idrak edebilmek de büyük mesele değil mi? Bunun için çok güçlü bir zekaya sahip olmak gerekir. Neyse ki bebeğinizde bu doğuştan mevcut… Bebeklerimizin, çocuklarımızın zekalarını geliştirmek için çok zorlayıcı antrenmanlara gerek yok. Onlara ilk başta sevgimizi her fırsatta dile getirmeli, göstermeliyiz. Onların zekalarının gelişiminde en önemli şeyin, özgüven olduğunu unutmayalım ve özgüven de en çok sevgiyle gelişir.

Deneyin; Bebeğiniz henüz çok küçük o nedenle onunla zeka geliştirici oyunlar oynanmaz. Ama müzik zeka gelişiminde olumlu katkı sağlayacaktır. Evet, müzik! Ona, Mozart dinletin, Mozart'ın dinamik ezgileri zeka gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır, ayrıca müzik ruhun da gıdasıdır malum.

Bebeğiniz 1-4 ay arasındaysa; Onunla konuşun, mimikler yapın, dışarıda gezdirirken yüzünün dışarıya dönük olmasına dikkat edin, uzun süre ağlatmayın ve tabiki güven ve sevgi ortamını her zaman hissettirin!

Eğlenceli bir dünya

Farklı renkleri, eğlenceli figürleri ve daha büyük Lego parçalarıyla Lego Duplo setleri 1,5-5 yaş aralığındaki çocukların gelişimini bitmeyen bir eğlenceye dönüştürüyor! Böylelikle hem anneler hem de 1,5-5 yaş aralığındaki tüm çocukları daha mutlu anlar geçiriyor. Lego Duplo Setleriyle çocuklar; ince motor becerilerini geliştirmekten sayı saymayı öğrenmeye ve hikayeler anlatmaya kadar birçok yeteneğini geliştiriyor.

'Düz Göbek Sağlıklı Bebek'

İlk kitabı 28 Gün Yeter ile adından söz ettiren Merve Bilge Atalay, yeni kitabı Düz Göbek Sağlıklı Bebek ile yeniden okuyucusuyla buluşuyor. Bu kitabı okuduğunuzda bebeğinizin kazanacağı çok şey varken, sizin kazandıklarınızın yanında bir de kaybedeceğiniz ve hızla vedalaşacağınız kilolarınız var. Hem hamilelik öncesinde hem de 9 ay 10 gün boyunca yanı başınızda durmasından dolayı huzur bulacağınız, doğumdan itibaren ilk 6 ay emzirme, emzirmeme ya da kilo verme gibi durumlarda gün içinde vakit buldukça açıp tekrar tekrar bakacağınız hem sizi hem de bebeğinizi de güvende ve rahat hissettiren, anlaşılır bir kitap… www.inkilap.com

Güneşe dikkat!

Cosmed Sun Essential serisinin çok hassas ciltlere özel yüksek koruma sağlayan güneş koruyucusu "Sun Essential SPF 50" yüzde 100 mineral içeriği ile yeni doğan bebeklerde ve hamilelerde güvenle kullanılabiliyor.

Johnson's®

hassas

ıslak havlu

DÜNYANIN 1 NUMARASINDAN* GELİŞTİRİLMİŞ

%97 saf su içerir

Tahrişe karşı losyon içerir

Alkol, sabun ve paraben içermez

*Seçili Bebek & Çocuk Ürünleri arasında, Euromonitor International, 2016.

Annelerin odağında bebek arabası ve puset var!

sahibinden.com'un "İkinci El ve Sıfır Alışveriş" ana kategorisindeki "Anne & Bebek" kategorisine ait 2017 yılının ilk altı aylık verileri açıklandı. Verilere göre Anne & Bebek kategorisinde ilk sırayı; bebek arabası ve puset, çocuk oto koltuğu ve ana kucağından oluşan taşıma ürünleri ilanları alıyor. Ocak-Haziran döneminde bu kategorideki, bebek arabası ve pusetler ortalama 400 TL'den, çocuk oto koltuğu ortalama 260 TL'den, ana kucağı ise ortalama 250 TL'den satışa sunuldu.

UYKU RUTİNİNİ OLUŞTURUN…

Uykuya dair bilmeniz gereken ilk şey; her bebeğin uyku süreleri farklılık gösterebilir. Yenidoğan bebekler, günde 13 saatten 21 saate kadar farklı sürelerde uyuyabilirler. Bebeğinizi akşam yatırmadan önce hep aynı rutinleri yapmanız (banyo, masaj, hafif müzik, loş ışık) oldukça etkili. Bebeğiniz yatağında uyumalı. Sürekli yatağında uyuması tanıdığı, güvendiği bir ortamda yatma huzuru verir. Gece beslenmelerinde ışık açmayın, loş bir ortam yaratmaya çalışın!

ÇOCUKLARA KİTAP ÖNERİLERİ

D&R, çocukla seyahat ve tatili keyifli hale getirecek kitapları anne ve babalar için derledi. 29 ilde bulunan 154 D&R mağazası ve dr.com.tr çok satanlar listesine göre; anne ve babalar, çocuklarıyla seyahate ve tatile çıkmadan önce en çok etkinlik, çıkartma ve sesli-görüntülü kitapları satın alıyor…

3-6 Yaş Etkinlik

Hareketli Tatil (İş Bankası Kültür Yayınları)
İlk Yapboz Kitabım (Doğan ve Egmont Yayıncılık)
Disney Karlar Ülkesi Kutlama İlk Yapboz Kitabım (Doğan ve Egmont Yayıncılık)
Barbie İlk Yapboz Kitabım (Doğan ve Egmont Yayıncılık)
Starwars Öykülü Yapboz Kitabım (Doğan ve Egmont Yayıncılık)

Boyama / Çıkartma

Maşa İle Koca Ayı Korkunç Güç-Günü (Doğan ve Egmont Yayıncılık)
Süper Pembe Çıkartma Çantam (Doğan ve Egmont Yayıncılık)
Maşa ile Koca Ayı-Çıkartmalı Eğlence (Doğan ve Egmont Yayıncılık)

Sesli / Görüntülü

Sobe! Hayvanlar (Pena Yayınları)
Thomas ve Arkadaşları-Thomas'la Gez (Eksik Parça)

6+ AYDAN Vitaminli

Glukoz Koruyucu Renklendirici İÇERMEZ

KEÇİ SÜTÜ İÇERİR

12 vitamin

7 mineral

Demir Çinko

Anneler HAMMM YAP dedi; ebebek yaptı!

Bebeğiniz sağlıkla ve tazelikle büyüsün diye ebebek'ten tadı doğallığında **Hammm Keçi Sütlü Bebek Bisküvisi.** Bebeklerin "hammm" yapmak isteyeceği bu lezzet, tam da annelerin istediği gibi.

0216 325 11 11 | ebebek.com

Google play'den İndirin

App Store'dan İndirin

ebebek

Anne ilgisi, uzman bilgisi

TAM MEVSİMİ; İNCİR

İncir çok iyi bir potasyum, manganez ve lif kaynağı. Kalsiyum ve demir açısından da güçlü bir yiyecek. Özellikle kuru incirde Omega 6 yağ asitleri bulunuyor. Eğer miniğinize kuru incir verecekseniz, önceden suda ıslatın. Yumuşak bir hale gelince kullanın.

UNISEX TULUMLAR

LC Waikiki, sezonun yeni trendi unisex tulumları bebek koleksiyonuna taşıdı. Hem bebekler hem de ebeveynler için kullanım kolaylığı sunan tulumlar örme, dokuma ve denim olarak tasarlandı. Sokak stilini yansıtan unisex tulumlar, bebek giyiminde önemli rol oynayan rahatlık ve işlevselliğe sahip. LC Waikiki unisex tulumlar hem kız hem de erkek bebekler için uygun kombinler sunuyor.

KEYİFLİ SEYAHATLER

Samsonite'ın bünyesindeki markalardan biri olan American Tourister, ağustos ayında, çok sevilen çizgi film karakterlerinden biri olan 'Donald Duck'dan ilham aldığı yeni koleksiyonunu çocuklarla buluşturuyor. American Tourister, WaveBreaker serisinde yer alan Donald Duck temalı modelleri ile seyahatlerinde konfordan vazgeçmeyen, dinamik ve modern seyahatseverlere hesaplı bir alternatif sunuyor.

Kayıp balık Dory bulundu!

Meraklı ve maceracı balık Nemo, huysuz ahtapot Hank ve elbette unutkan mavi tang balığı Dory, tıpkı çocuklarımız gibi yepyeni bir macera için hazırlar. Keskin Color'ın Finding Dory temalı resim, okul ve not defterleri ile back to scholl döneminde yepyeni bir serüven başlıyor.

Marin rüzgarı

Koton Kids'in, 2017 İlkbahar-Yaz sezonunda yer alan marin desenli parçalar, çocukların enerji dolu dünyasını yansıtıyor. Mavinin her tonunun yer verildiği koleksiyonda; derin mavi, lacivert, beyaz ve ekru gibi renkler baskın. Koleksiyonda yer alan tişört, şort, elbise, pantolon ve mayo modelleri farklı desen çeşitleriyle kız ve erkek çocuklar için özgür bir dünyanın kapılarını aralıyor.

Becutan

Hassas ilk dokunuş

Bebekler doğal olarak yumuşacıktır.
BECUTAN ile bunu korumaya yardımcı olun.

Becutan Bebek Banyo Yağı ile bebeğinizin cildinin doğumdan itibaren beslenmesine, rahatlatılmasına ve korunmasına yardımcı olabilirsiniz.

- Omega 3 & 6 yağ asitleriyle zengin doğal yağlar soya yagı, ayçiçek yagı, üzüm çekirdek yagı ve zeytinyagı cilt tarafından kolaylıkla emilerek doğal lipid dengesinin korunmasına yardımcı olur.
- A, E ve C vitaminleri cildin tahrişlere karşı korunmasına, doğal nemliliğinin sağlanmasına ve beslenmesine katkı sağlar.

Clinically Tested

www.becutan.com/tr

Türkiye distribütörü
ERS TRADING
www.ers-trading.com

Becutan ürünleri www.cocukmarket.com, www.n11.com ve www.hepsiburada.com 'da

ALKALOID SKOPJE

Miniğiniz Yaz Sıcaklarında Bol Su Tüketsin!

Yaşam kaynağımız, olmazsa olmazımız 'su' sıcaklarda çok daha fazla önem kazanıyor. Özellikle sıcaklarda çocuklarınız bol bol su içmeli!

Vücudumuzun %50- 80' i sudan oluşur. Su, başlıca yaşam kaynağımız, olmazsa olmaz bir besin maddesidir. Özellikle çocuklarımızın sağlığının korunmasında ve sağlıklı büyümesinde çok önemli olan 'su' ile ilgili dikkat etmemiz gerekenleri Diyetisyen Nil Şahin Gürhan'a sorduk...

YAZ SICAKLARINA KARŞI BOL SU İÇSİN

Bu güne kadar beslenme bilimi besinlerin yapısında sağlığımız için önemli 50 çeşit besin elementi tespit etmiştir. Ancak hiç bir besin elementi su kadar hayati öneme sahip ve işlevsel değildir.
Suyun vücudumuzda ki işlevleri;
✔ Vücudumuzdaki bütün kimyasal tepkimeler su varlığında olur. Canlılığımızın devamında ve metabolizmamızın çalışmasında su temel maddedir.
✔ Sindirim sisteminde çözücü olarak görev alır. Yemek yerken ağzımıza aldığımız ilk lokmadan itibaren çiğneme başladığında tükürük yapısındaki su göreve başlar.
✔ Vücut ısısının dengelenmesinde görevlidir. Terleme ile ısı dengesi sağlanır.
✔ Kan dolaşımında hayati önem taşır. Kanımızın %90'ı sudur.
✔ Zararlı atıkların vücuttan atılması da su ile sağlanır. İdrarın % 97'si sudur.
Vücudumuzun her zaman her koşulda ve sürekli suya ihtiyacı vardır. Çocuklarınıza sürekli su içmesi için, yemekte sofrada mutlaka su bulundurun, mutfakta, salonda kolayca ulaşabileceği yerlerde su bulundurun ki kendisi içebilsin. Tabi iyi örnek olmak için çocuklarınızın yanında sürekli bol miktarda su için. Onun için sağlıklı beslenme konusunda olduğu gibi bol su konusunda da en etkili çözüm, doğru rol model olmaktır. Çocuğunuzun ihtiyacı olan su günlük 1-1.5 litredir. Metabolizmanın çalışması sırasında zorunlu olarak her gün minimum 1-1.5 litre su kaybedilir.

SUSAMADAN SU İÇME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMALISINIZ

Normal şartlarda kanda sodyum konsatrasyonunun artması durumunda su içme ihtiyacı oluşur ve susama hissi başlar. Kanda sodyum konsantrasyonunun %1 oranında artması bile susamayı başlatır. Susamak beyindeki hipatalamus tarafından kontrol edilir. Ancak özellikle çocuklarda zaman zaman farklı değişkenler ve o anki duygu durumu, çok az hareket etmesi, zamanını televizyon ve bilgisayar başında hareketsiz geçirmesi gibi durumlar susama hissini maskeler, susama olmadığı için çocuğunuz su içmeyebilir. Ayrıca hasta olduğu zamanlarda susama azalır. Özellikle bebekler de yeterli ölçüde susama olmayabilir. Normal zamanlarda minimum 1 litre su içmesini sağlayın. Tabi su kaybının arttığı durumlarda, sıcak havalarda, yoğun egzersiz yaptığı zaman, ateşli hastalık, ishal veya enfeksiyon geçirdiği zamanlarda çok daha fazla su içmesini sağlayın. Ancak aşırı zorlayıp mide bulantısı raddesine getirip sudan nefret ettirmeyin, nasıl içmek istiyorsa o düzende içmesine olanak sağlayın. ■

Sağlıklı su camdan cama,
sevgi anneden çocuğa...

Vakıf Taşdelen Su, 15 litre cam damacana ve **dayanıklı özel cam boru** ile sizlere suyun en sağlıklı halini sunuyor. Sağlığa olumsuz etkileri bulunan BPA'yı* içermeyen pompa, özel kapak, koruma ve taşıma kasası ile daha fazla sağlık Vakıf Taşdelen'de sizi bekliyor.

*BPA, Bisfenol A'nın kısaltması olup, günümüzde özellikle plastik, naylon, polyester ve PVC gibi maddelerin üretilmesinde etkin rol oynamaktadır.

/ vakiftasdelensu / App Store Google play
www.vakiftasdelensu.com

Uluslararası Lezzet ve Kalite Enstitüsü tarafından Üstün Lezzet Ödülü'ne layık görülmüştür.

Bebeklerin Sıcak Havalarda Kaçınılmazı Pişik

Yaz sıcaklarında nemli kalmış poponun pişik olması, kızarması ve dolayısıyla bebeğinizin poposunu acıtması çok normal. Onu zorlayan bu durumun sizi zorlaması da...

Bebeklerin cildi çok hassas olduğundan pişik hemen her bebekte görülen bir sorun. Bebeklik döneminin en sık karşılaşılan bu sağlık problemini gelin yakından inceleyelim...

PİŞİK NASIL OLUŞUR?

Pişiğin oluşmasında en önemli faktör, derinin doğal koruyucu üst tabaka bariyerinin bozulması, yani derinin tahriş olmasıdır. Bu tahriş, bölgenin fazla nemli kalması veya bez bölgesinde deriye temas eden kimyasal maddeler nedeniyle gelişebilir. Bu kimyasal maddeler; bebek alt temizliğinde kullanılan sert sabunlar, kimyasal içerikli ıslak mendiller, ara bezi kullanıldığı durumlarda bezin yıkandığı deterjanlar olabileceği gibi, doğrudan idrar ya da dışkının içerdiği asit ya da alkali yapıdaki besin, ilaç son ürünleri ve benzerleri de olabilir. Sonuç olarak cilt direnci kaybolur, bazı mantar ve bakterilerin yaşayıp çoğalması için uygun zemin gelişir. Hem enfeksiyonun ciltte yarattığı hasar, hem de vücudun bu hasara tepkisi, cilt kızarıklığı ile başlayıp, farklı şiddetlerde ilerleyebilen pişik tablosunu ortaya çıkarır.

SICAK HAVA PİŞİK OLUŞUMUNU ARTIRIR MI?

Ortam ısısının yüksek olması birkaç nedenle pişiği kolaylaştır. Bunlardan biri, sıcak havada ter yoluyla kaybedilen sıvı miktarının artması sonucu idrarın daha konsantre hale gelmesi, dolayısıyla tahriş edici özelliğinin artmasıdır. Yaz ayları özellikle barsak enfeksiyonlarının salgılar yaptığı dönemler olduğundan, ishale bağlı pişiklerin oluşması açısından daha dikkatli olunmalıdır.

PİŞİĞİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Pişiği olan bebekte başta huzursuzluk gözlenir. Bunun nedeni pişik bölgesindeki yanma ve kaşıntı hissidir.
Bebeğin altı, genellikle sadece bezinin temas ettiği bölgelerle ve daha yoğun olarak idrar ve dışkı temasının olduğu alanlarla sınırlı olmak üzere kızarık görünür.
Tedavi edilmeyen pişiklerde ikincil bakteriyel ya da mantar enfeksiyonları gelişimi çok sıktır. Bu durumda pişik görüntü değiştirir ve bez bölgesi dışına da yayılım gösterebilir.

BEBEĞİ PİŞİKTEN NASIL KORUYABİLİRİZ?

1. Öncelikle bebeğin cildinden tahriş edici kimyasal maddeleri uzak tutun.
2. Bebeğin alt temizliği mümkün olduğunca suyla yıkanarak yapılmalı, temizlik sonrası nemli kalmayı önlemek için bebeğin altı iyice kurulanmalıdır.
3. Bebeğin bezi gerektiğince sık değiştirilerek kuru kalması sağlanmalıdır.
4. Bebeğin kilosuna uygun bez seçilmelidir.
5. Mümkün olduğunca tek kullanımlık ve hijyenik bezler tercih edilmelidir.
6. Bebeğin bez bölgesinin doğrudan güneşle teması önlenmelidir.
7. Enfeksiyondan ya da antibiyotik kullanımından kaynaklanan ishal durumlarında pişik artacağından, bu tür enfeksiyonlara karşı dikkatli olun.
8. Pişikten korunmak için her alt değişiminde cildi koruyucu özelliği bulunan pişik kremlerinden kullanın. Krem seçiminde alerjik özelliği bulunmayan ürünler özellikle tercih edilmelidir. Kolay sürülen ve hızlı etki eden kremler bebeğinizi rahatlatır ve keyfini yerine getirir. ■

Çabucak etki

keyfi yerine geldi

Uni Baby Pişik Kremi Pro-Active, içeriğindeki Pantenol, Lanolin ve bitki özleri sayesinde pişik bölgeyi nemlendirerek 30 dakika* içerisinde etki eder. Alkol, paraben, boya ve parfüm içermez.

KOLAY SÜRÜLÜR HIZLI EMİLİR

KLİNİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR

HİPOALERJENİKTİR

DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞTİR

*Bağımsız klinikte, tek kullanımda koruyucu etkisinin değerlendirilmesi için gönüllüler üzerinde yapılan Trans Epidermal Su Kaybı Ölçümü Etkinlik Çalışması sonuçlarına göre 30 dakikada belirgin derecede etki sağladığı kanıtlanmıştır.

Eczacıbaşı

www.unibaby.com.tr /unibabyailesi

Atölyedeyiz

MALZEMENİN DOĞASI

Bu atölye bir desen ve resim atölyesi... Ancak çocukların resim yaparken kullanacakları malzemeler biraz farklı. Kömür, tebeşir, spatula, yumurta fırçası ve akla gelebilecek birçok sıradan malzeme atölye çalışmasının araçlarını oluşturuyor. Çocuklar atölyede bu nesneler ile sanatlarını gerçekleştirirken belki de onları yeniden keşfetme imkanı buluyor.
İstanbul Modern, İstanbul - 16 Ağustos
Detaylı bilgi için: 0212 334 7352

Müzikaldeyiz

CANIM KARDEŞİM MÜZİKALİ 2

Canım Kardeşim 2. müzikali ile çocukların gönlünde taht kurmaya devam ediyor. Eğlenceye doyum olmayacak Canım Kardeşim müzikalinde çocuklar dans edip şarkılara eşlik edecekler. Müzikalde Galip bey ve eşi Lale hanım kızlarının eğlenebilmek için yalnızca bilgisayara mahkum olmasına üzülmelerini ve kendi çocukluk yıllarına geri dönerek kızları için unutulmaz şarkıları taklit etmeleri anlatılıyor.
Duru Tiyatro, İstanbul,
6 Ağustos – Saat:15.00
Mall of İstanbul MOİ Sahne, İstanbul,

Sinemadayız

BALERİN VE AFACAN MUCİT

Yetim olan Félicie Milliner sakin bir köyde yaşamakta olan küçük bir kızdır. Ancak Felicie'nin büyük bir hayali vardır, o da bir balerin olabilmektir. Bunun yolunun köyde kalmaktan geçmediğini bilen küçük kız kırsal Brittany'i terk ederek Paris'e kaçar. Burada bir yanlışlık sonucu farklı biriyle karıştırılır. Ancak bu yanlışlık ona hayallerinin yolunu açar. Felicie bu karışıklık sayesinde Büyük Opera binasının öğrenci kontenjanına girmeyi başarır. Peki küçük kız kimse durumu anlamadan hayallerine kavuşabilecek midir?
Vizyon tarihi: 4 Ağustos

Sergideyiz

PERA EĞİTİM ATÖLYE SERGİSİ

Pera Müzesi, Çiftdüşün: Çiftgörü ve José Sancho sergilerinden ilhamla hazırlanan yaz atölyelerine katılan çocuk ve gençlerin yaratıcı dünyasını "Yaz Yaz Yaz" adlı sergiyle bir araya getiriyor. 4-17 yaş arasındaki atölye katılımcılarının üretimlerini içeren sergi, 1 Ağustos - 17 Eylül tarihleri arasında Pera Eğitim Atölyesi'ni renklendiriyor.
Pera Müzesi, İstanbul
1 Ağustos - 17 Eylül
Detaylı bilgi için: 0 212 334 99 00

Becutan

Hassas ilk dokunuş

Sağlıklı ve neşeli bir banyo bebeğinizin doğal ihtiyacıdır. BECUTAN ile onun temiz ve keyifli kalmasına yardımcı olun.

Becutan Yulaf Özlü Bebek Şampuanının özenle seçilen doğal aktif bileşenlerinin kombinasyonu, saç ve kafa derisini kökünden temizler ve aynı zamanda kafa derisinin bakımını sağlar ve korur.

- Dermatologlar ve Pediatristlerle iş birliğiyle geliştirilmiştir.
- pH değerleri bebek cildi ile uyumludur.
- Paraben içermez.
- Sabun içermez.
- Alkol içermez.

DERMATOLOGICALLY TESTED

www.becutan.com/tr

Türkiye distribütörü
ERS TRADING
www.ers-trading.com

Becutan ürünleri www.cocukmarket.com, www.n11.com ve www.hepsiburada.com'da

ALKALOID SKOPJE

Hikaye zamanı

Minik kitap kurtları için kitap dünyası bu ay da derya deniz... Onlar için en güzel kitapları derledik.

Benden Bir Tane Daha Olsa

Peter H. Reynolds, Altın Kitaplar

Reynolds, işleri başından aşkın olan Leo'nun hikâyesi üzerinden her şeyin mükemmelini yapmak isteyen çocuklarımıza, "Elinden gelenin en iyisini yapman yeterli" diyerek cesaret veriyor!

Pupi ve Kovboy Macerası

Yazan: María Menéndez-Ponte
Resimleyen: Javier Andrada, Hep Kitap

Pupi, Naçete, Rozi ve ikizler, Koke'nin evine oynamaya gitmişlerdir. Koke'nin bir sürü oyuncağı vardır. Fakat Koke çok şımarık bir çocuktur. Paylaşmayı hiç bilmez, her oyunu kazanmak ister. Neyse ki ilerleyen saatlerde Koke hatasını anlar ve işler tatlıya bağlanır.

Baba Sincap Ağaçtan Düşüyor!

Axel Scheffler, Hep Kitap

Çok sevilen çocuk kitaplarının ödüllü çizeri Axel Scheffler'in yazıp resimlediği yeni macera kitabı, okul öncesi dönemdeki çocukları fırtınayla başlayan bir yolculuğa davet ediyor.

Kim Bu Gelen?

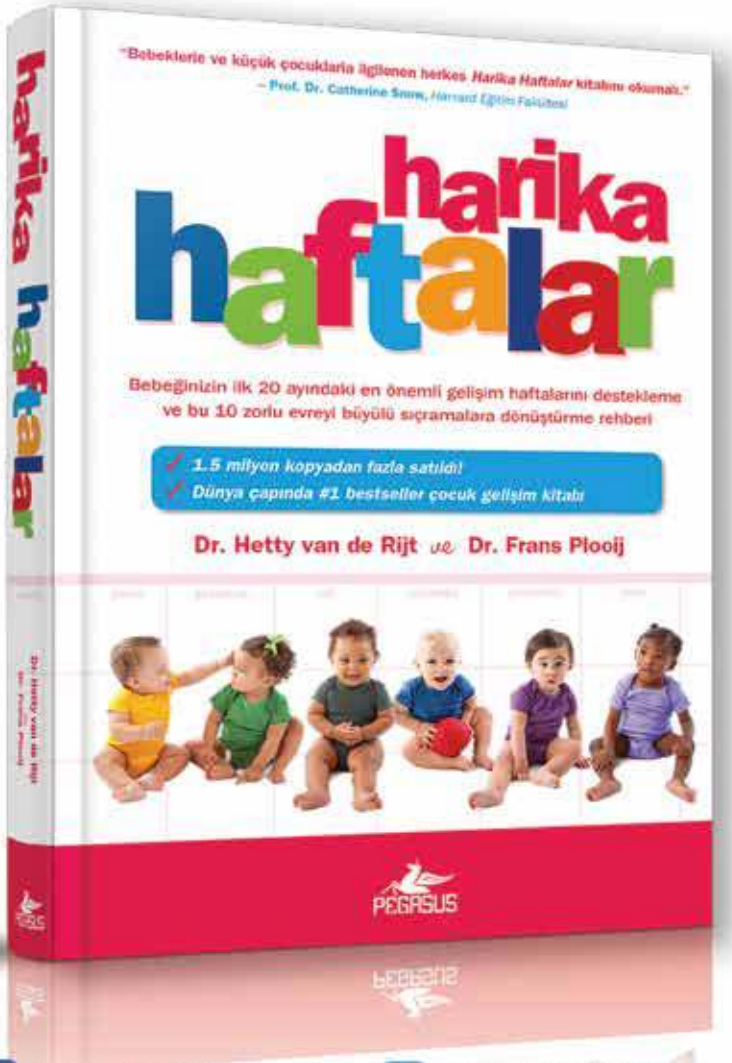
Gökçe İrten, Günışığı Kitaplığı

Üç tavuğa, bilmedikleri, görmeye de boylarının yetmediği bir "şey" yaklaşmaktadır. Ama ama... o da ne! Gelenin kocaman ayakları, üstelik gümbür gümbür adımları var. Bacak mı onlar, yoksa direk mi? Zıplarlar, olmaz! Atlarlar, olmaz! Kimdir acaba bu gelen?..

✓ 1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!
✓ Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı

harika haftalar

Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi



"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
– Prof. Dr. Philip J. Runkel, Oregon Üniversitesi

"Bebeklerle ve küçük çocuklarla ilgilenen herkes *Harika Haftalar* kitabını okumalı."
– Prof. Dr. Catherine Snow, Harvard Eğitim Fakültesi

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

facebook.com/pegasusyayinlari twitter.com/pegasusyayinevi instagram.com/pegasusyayinlari

Bulut Delisi

Leyla Ruhan Okyay

Çağla, bulutlara sevdalı, neşeli bir çocuktur. Sık sık gökyüzündeki bulutlara bakıp düşsel oyunlar kurar. Kars'a yapılacak okul gezisini duyduğunda çok heyecanlanır. Ancak, Azad'ın geziye gelemeyeceğini öğrenince üzülür. Neyse ki, okulda düzenlenen öykü yarışmasının birincisi geziyle ödüllendirilecektir... Kim bilir belki yarışmayı Azad kazanır!

Biricik Bitirim ve Kayıp Efsane Adası

Fani Terzoglou, Pena Yayınları

Oldukça zeki ve sevimli bir kedi olan Çimçim, adada kaybolmuş Biricik Bitirim'i sahibi Mami Mavi'ye getirir. Mami Mavi, Doktor Platin'in yardımıyla Biricik Bitirim'in ailesine geri dönebilmesi için onun kim olduğunu öğrenmeye çalışır.

Anne babalar için!..

200 Adımda Çocuk Yetiştirme Rehberi

Ömür Kurt, Hürriyet Kitap

Hürriyet Gazetesi aile-çocuk yazarı Ömür Kurt'un editörlüğünü yaptığı '200 Adımda Çocuk Yetiştirme Rehberi' Türkiye'nin alanında uzman 13 değerli isminin, çocuk yetiştirmek konusunda verdiği çok değerli bilgileri içeren rehber bir kitap. 0-6 yaş çocuk eğitiminde anne-babaların yanıt beklediği her türlü sorunu uzmanlara soran Ömür Kurt bu sohbetlerden dopdolu bir rehber kitap ortaya çıkarmış... Hem bilimsel hem de güvenilir bir rehber kitap bu...

Fark Yaratan Anne Baba

Neslihan Erdoğdu, Günçe Yayınları

Kitap, "Nasıl bir anne/baba olmak istiyorum ve çocuğum için neler önemli? Kendime bu soruyu daha anneliğimin en başında sormuş, üzerinde çalışmış olmak isterdim" diyen Profesyonel Koç ve Eğitmen Neslihan Erdoğdu'nun, çocuk yapmaya karar veren çiftler ve her yaşta çocuk sahibi olan anne babalar için bir rehber olma niteliğinde... Çocuğunuz büyüdüğünde "keşke, bugünki aklım olsaydı ..." dememek için okumanızda fayda var!

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

HAMİLELİK VE DOĞUM SONRASI CİLT BAKIMI

Ciltte kuruma probleminiz varsa cildinizi yoğun nemlendiricili doğal bakım ürünleri ile nemlendirebilir ve rahatlatabilirsiniz. Unutmayın! Özellikle gebelik sürecinde ciltte yaşanan hassasiyetten dolayı kimyasal ürünlerden kaçınmanız gerekiyor.

Saç dökülmesi hamilelik sonrasında da bir cilt sorunu olarak karşınıza çıkabilir. Vücudunuzdaki vitamin ve demir miktarının eksilmesine bağlı olarak dökülmeye başlayan saçlarınız için yapabileceğiniz en güzel şey beslenmenize dikkat etmek olacaktır. Saçlarınızdaki dökülmeyi azaltmak için hamilelik döneminde kimyasal içerikli kozmetik ürünlerini kullanmamanız ve mutlaka dermatologunuza danışmanız en doğru hamle olacaktır.

Tüylenme hamilelik ve lohusalık döneminde görülebilen bir diğer problem. Ancak uzmanlar hamile annelerin tüylenme sorununu ortadan kaldırmak adına lazer epilasyona başvurmamaları gerektiğini söylüyor.

Çatlaklar karın, kalça ve göğüs çevresinde meydana gelebiliyor. Bol su içmek, çatlak kremi ya da badem yağı kullanmak çatlak sorunuyla başa çıkabilmenin listesini oluşturuyor.

Sivilce tedavisinde detaylı bir araştırma yaptıktan sonra, cildinize uygun temizleme ve tonik ürünlerini kullanabilir ve yağlanmanın önüne geçebilirsiniz. Vücudunuzda tedavi gerektiren iltihaplı akneler mevcutsa ilaç kullanmadan önce mutlaka bir dermatolog ile görüşmelisiniz.

Kolay doğum için KOLAY EGZERSİZ!

Size önereceğimiz pratik egzersizlerle doğum daha kolay olacak! Üstelik günde sadece bir dakika ayırmanız yeterli.

Derleyen: Neslihan Dilek

Eğer olimpiyatlara katılacak olsaydınız, en azından evinizin etrafında her gün birer tur atardınız öyle değil mi? Ya da dağa çıkma sporuna katılacak olsaydınız, antrenman olarak asansör yerine merdivenleri kullanacaktınız. En azından bu hazırlıkları yapardınız değil mi? Şimdi hayatınıza yepyeni biri giriyor. Bir mucize dünyaya getiriyorsunuz! Size önereceğimiz egzersizle çok rahat edecek, doğuma pratik bir hazırlık yapacaksınız. "Sadece bir dakika mı? İnanılır gibi değil" dediğinizi duyar gibiyiz! Evet, sadece bir dakikada doğumunuzu kolaylaştırmak elinizde...

Uzmanlar pelvik kasların çalışmasının doğumu çok olumlu yönde etkilediğini belirtiyor. Size önereceğimiz egzersiz de pelvik kaslarınızın çalışmasını, kuvvetlenmesini sağlayacak. Araştırmalar pelvik kaslarınızı çalıştırmanın doğumu neden hızlandırdığını ve kolaylaştırdığını kesin olarak saptayamasa da bilimsel olarak faydası kanıtlanmış durumda.

Hamileyken tüm bedeninizde olan değişiklikler pelvik kaslarınızda da gerçekleşir. Pelvik duvarınız genişleyip karın kaslarınıza baskı yapar. Aslında pelvik kaslarınızı çantanın tabanına benzetebiliriz. O sağlam olmazsa içindeki her şey düşer. Aynı şekilde bedeniniz çantaysa pelvik kasınız da tabanı. O ne kadar sağlam olursa organlarınız da o kadar sağlam yerinde kalır. Pelvik, omurganızla kasığınızın arasındadır. Sadece organlarınıza zemin olmaz aynı zamanda bebeğinizin ağırlığını, plasenta ve ekstra pompalanan kan yoğunluğunu taşır. Ve hamileyken tabii normalden daha çok çalışır. Pelvik kasınızı streching (germe) ile çalıştırmanız gerekir. Pelvik kas sisteminiz sadece bebeğinizin ağırlığından dolayı çok çalışmaz. Aynı zamanda değişen hormonal dengeniz de pelvik kaslarınızda değişikliğe neden olur. Hamileliğinizle birlikte vücudunuz büyüme hormonu salgılamaya başlar. Aynı zamanda bu sayede pelvik kasınız normalden çok daha esnek hale gelir. Ama tabii sizde biraz zorlama yaratabilir. Çünkü bütün organlarınız bir bakıma kemiklerle birbirine bağlı. Onlar büyüyüp ağırlaştıkça pelviğe ekstra yükleme gerçekleşiyor. Pelvik kaslarınızın bağını güçlendirmeniz şart. Eğer kaslarınızı egzersizle çalıştırmazsanız kaslarınız sarkar. Ve maalesef sarkık bir kas da doğumda ihtiyacınız olan itme gücünü sağlayamaz.

Size aktaracağımız pelvik egzersizi sayesinde kasınızı daha güçlü hale getireceksiniz. Yazımızı okuduğunuz anda, hamileliğinizin hangi aşamasında olursanız olun, egzersizimizi yapmaya başlayın! Günde sadece bir dakika sayesinde doğuma çok daha hazırlıklı girmiş olacaksınız. Başlayalım mı?

FARKI KEŞFEDİN!

Doğum sırasında pelvik kaslarınız bebeğinizin başını doğru pozisyona getirip sizi doğuma hazırlar. Araştırmalar, güçlü pelvik kasların doğumu kolaylaştırdığını vurguluyor. Ayrıca pelvik kaslarınızı hamileliğiniz süresince güçlendirirseniz, doğumdan sonra çabuk bir şekilde toparlanmayı da sağlamış olursunuz.

1 Egzersize başlamadan önce hangi üç aylık dönemde olduğunuzu belirlemeniz ve ona göre egzersizi yapmanız gerekiyor. Eğer ilk üç aylık dönemdeyseniz ve hala sırtüstü uzanmak size rahat geliyorsa sırtüstü uzanın. Hamileliğinizin 16. haftasındaysanız ya da 16 haftadan daha çoksa bir sandalyeye oturun ve ağırlığınızı ayaklarınıza, sırtınıza eşit şekilde verin. Çünkü sırtüstü yattığınızda bebeğinizin ağırlığı kalbinize baskı yapar ve egzersizi rahat yapamazsınız. Bu nedenle 16. haftadan itibaren, bebeğiniz büyümeye başlayınca sandalyede oturarak egzersizi yapmanız en iyisi.

2 İkinci adım burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan vermek. Doğru nefes almak bu egzersizde çok önemli. Nefes alıp verirken kendinizi de rahatlatmaya bakın. Çünkü sizin rahat nefes alıp vermeniz demek bedeninizin de rahatça doğum yapabilmesi demek.

3 Şimdi çalışma zamanı! Pelvik kaslarınızı çalıştırırken aynı zamanda etrafındaki rahim ve karın kaslarınızı da çalıştırmayı deneyin. Bu sayede bedenen doğuma sağlıklı ve güçlü kaslarla hazırlanmış olursunuz. Hadi daha çok kasınız çalışsın!

NE KADAR KOLAY?

İlk üç aylık dönemde pelvik -ya da pelvis- kas egzersizi size çok kolay gelecektir. Ancak ilk üç aydan sonra egzersiz sizi zorlayabilir çünkü bebeğiniz ağırlaşmaya başladı ve bedeniniz de ağırlaştı. Artık çok çabuk yorulmaya başladınız. Aynı şekilde son aylarda da kendinizi çok güçsüz hissedeceksiniz. Çok çabuk yorulacaksınız ama lütfen bu egzersizi yapmaktan asla vazgeçmeyin. Yılmak, yorulmak yok!

BUNU DENEYİN!

Eğer daha önce pelvik kaslarınızı çalıştırmadıysanız hangi kası çalıştırmanız gerektiği konusunda bocalayabilirsiniz. Kalça ya da kasık kaslarınızı çalıştırmadığınızdan emin olun. Pelvik kas yerine o kaslarınızı sıkıp bırakmadığınızı kontrol edin. Eğer sandalyede öne arkaya ya da aşağı yukarı hareket ediyorsanız bilin ki yanlış kasınızı çalıştırıyorsunuz.

4 Pelvik kaslarınızı 10 saniye sıkıp bırakın. Bu arada doğru ve düzenli nefes alıp verdiğinizden emin olun. Şimdi bu sıkıp bırakmayı 10 kez yapın. Hızlı kasılmalarla sürekli aynı kasınızı kullandığınızdan emin olun. İlk başta tamamen sıkamazsanız endişe etmeyin, antrenman yaparak, zamanla pelvik kaslarınızı en iyi biçimde çalıştıracaksınız.

5 Egzersiz bittikten sonra son bir kez burnunuzdan derin nefes alıp ağzınızdan verin ve pelvik kasınızı gevşek bırakın. İşte hepsi bu! Bugünlük egzersiziniz bitti! Sıra ertesi günde...

BUNU DENEYİN!

Pelvik egzersize başlamadan önce sandalyenizi aynanın karşısına alın. Eğer egzersiz sırasında kaşlarınız yukarı aşağı inip kalkıyorsa süper! Hareketi doğru yapıyorsunuz demektir. Çünkü egzersiz sırasında kaş kaslarınız da istemsizce çalışmış olur.

NE SIKLIKTA YAPMALISINIZ?

Sadece günde bir kez! Evet daha fazla yapmamaya özen gösterin. Çünkü çok sıkı pelvik kas da aslında doğum için uygun değil. Bu defa gereğinden fazla kasılabilir. Eğer herhangi bir sorun yaşarsanız doktorunuzu aramaktan çekinmeyin.

POZİSYON DEĞİŞİKLİĞİ ÖNEMLİ

Sadece yatarak ya da sandalyede bu egzersizi sınırlandırmayın! Yürürken, televizyon izlerken, spor yaparken... Hayatın her anında bu egzersizi yapabilirsiniz!

Kızımızı Heyecanla Bekliyoruz!

Ultrasonda kalp atışlarını duyduğum anda gözlerimden yaşlar aktı... Uzun zamandır beklediğimiz andı bu. Çok duygulandık. O an zaman nasıl geçecek ve ne zaman kucağımıza alacağız diye heyecan yaptım, şimdi ise çok az kaldı...

Derleyen: Elif Küçük

NEVİN ERMİŞ, KARİYER.NET MÜŞTERİ DENEYİMİ VE SATIŞ GELİŞTİRME BİRİM MÜDÜRÜ, 40 YAŞINDA, 8 AYLIK HAMİLE

İlk hamileliğim. Tam olarak planlı diyemeyiz. İstiyorduk ama zamanlaması sürpriz oldu... Regl'im 2 gün geçmişti hemen evde test yaptım. Çok silik bir ikinci çizgi çıktı. Emin olmak için ertesi gün sabah tekrar yaptım ve net bir şekilde sonuç pozitifti. Çok heyecanlı ama bir o kadar da tedirginlikle doluydu ilk hislerim. Her şey yolunda gidecek mi acaba diye düşündüm ilk önce...
Hemen eşime test sonucunu verdim. İnanamadı...
Biz eşimle hamile olduğumu çok erken öğrendik. En fazla 2 haftalık gebeydim. Bu nedenle 3 ayı tamamlamadan ailemizden hiç kimseye söylememe kararı aldık. Sadece çok yakın 3-4 dostumuza ve tabii benim tarafta da sadece ablama söylemeyi uygun gördük. 3 ayı tamamladığımız an da önce eşimin ailesine sonra da benim aileme bu güzel haberi verdik.
Hamileliğim süresince çok rahattım. Sadece çilek ve yeşil papaz eriği canım istedi. Bolca da yedim...

KIZIM OLACAĞINI HİSSETTİM

Ultrasonda bebeğimin kalp atışlarını duyduğum an unutulmazdı...
Kalp atışlarını duyduğum anda gözlerimden yaşlar aktı... Uzun zamandır beklediğimiz andı bu. Eşim de bende çok duygulandık. Bu zamanlar nasıl geçecek ve ne zaman alacağız kucağımıza yavrumuzu diye düşündüm. Ona nasıl bir anne/baba olacağız? Kime benzer? gibi deli sorular vardı kafamda...
Doktor randevuları gelmek bilmedi. Kalp atışlarını duymadan içim bir türlü rahat etmiyordu...
Hamile olduğumu eşime söylediğim ilk gün "İçimden kız geçiyor. Kız olursa adını Eylül koysak mı" diye sormuştum. İlk andan beri de kız olacağını hissetmiştim.
Biz kızımızın cinsiyetini de erken öğrenenlerdeniz. Yurtdışına kan testi gönderdik. Olası riskleri anlayabilmek adına. O test sonrası erkenden cinsiyetini anladık. Hatta ilk önce erkek dedi doktorumuz 4 gün erkek sandık ama sonra kız olduğu kromozon sonuçları ile teyit edilmiş oldu...
Hamileliğim süresince aslında her şey yolunda ve güzel ilerledi şuana kadar... Sadece 9. haftada kanama sebebi ile 4 gün evde yattım. 1 adet progestan iğne vuruldum. Bunun dışında çok şükür herhangi bir sorun yaşamadık.

SON AYDA ÖDEMLERİM ZORLUYOR

Herkes ilk 3 ay çok zor der. Ben ilk 3 ayımı tam tersine çok rahat geçirdim. Ne bir bulantı, ne bir kusma, ne bir aşerme... 4. ayıma girdiğimde kusmalarım başladı ama o da 3 hafta sonra tamamen kesildi. Ne zaman ki 8. aya girdim o anda anladım "Evet ben hamileydim"...
Hareketlerim ağırlaşmaya, gece uykuları azalmaya, bel ve sırt

ağrıları ile hareketlerim zorlaşmaya başladı. Etrafımdaki birçok hamile arkadaşıma göre de benim vücudum çok fazla ödem tuttu. El ve ayaklarım inanılmaz şişmeye başladı. Hala da bunun zorluğunu maalesef yaşıyorum...
Bebeğimin gelişimi içinde bulunduğu haftaya göre gayet uyumlu gidiyor. Doktorum inanılmaz... Bir kere kesinlikle kadın psikolojisinden çok iyi anlamalı. Bu dönemler çok başka oluyor. Kadının her türlü yaşam standartları değişiyor.
Her an ulaşabilmek beni güvende hissettiriyor. Ayrıca yeni teknolojileri de takip edebilen bir doktor olması da önemli.
Ben hamileliğim sırasında 3 ayrı doktora göründüm ve en son gittiğim Doktor Fırat Bey ile enerjimiz inanılmaz uyumluydu. Verdiği cevaplar, hızlı dönüşleri, sorduğumuz her soruya alakası çok güzeldi. Genç olması da bizim için aslında iyi olan taraflardandı... Eski trendlerden ziyade bana verdiği cevaplar ile hamilelik dönemimin stressiz geçmesini sağladı. Ben organik boya olması koşulu ile saçlarını boyatan bir anne adayı oldum mesela...

İŞ TEMPOM HAMİLELİĞİMİ ZORLAMADI

Beslenmeme ilk 3 ay gerçekten çok dikkat ettim. Hatta diyetisyenim ile devam ettim. Ancak 3 ay bittikten sonra iştah açıldı bende ve yemeye de devam ettim. An itibari ile 20 kilo aldım. Kilolarımı sorun etmemeye çalışıyorum. Hayatım boyunca 55 kilonun üzerine çıkmadığım için tabi ki yaşam standartlarımı olumsuz etkiliyor. Ancak bu durum, harika bir amaç uğruna olduğu ve sonunda muhteşem kızımızı kucağıma alacağımın motivasyonu ile sorun olmaktan çıktı... Son 1 aydır tuzlu yememeye özellikle dikkat ediyorum.
Kariyer.Net'te Müşteri Deneyimi & Satış geliştirme Birim Müdürü olarak büyük ve güzel bir ekip ile çalışıyorum. İş tempomu hamilelik sürecim hiç etkilemedi. 35. haftama kadar hamileliğin olumsuz etkisi ile işe gidememek gibi bir durum kesinlikle yaşamadım. Hatta tam tersi çok da yoğun bir ajanda ile çalışmaya da devam ettim/ediyorum. Bu hafta itibari ile artık yavaştan işe ara vermem gerektiğini hem vücudum hem de kızım bana mesaj olarak iletiyor... İşte bu hafta son haftam... Ama doğumdan sonra da çalışacağım.

EŞİM EN BÜYÜK DESTEKÇİM

Eşim öncelikle enerjisi ile benim her an yanımdaydı. Her zor anı eşim sayesinde atlatabildim. Sonrasında da evde elim ayağım oldu. Eğilemedim eğildi, koşamadım koştu, uyuyamadım uyudu.
Duygusal değişimlerimi de çok güzel yönetiyor sağ olsun. Anlamaya çalışıyor ve her zaman sakinliğini de koruyor.
Ayrıca hem eşimin hem de benim anne babam tarafından manevi desteği her zaman hissettik.
Baştan beri normal doğum istedim. Hala da gönlüm normal doğumdan yana. Ama tabi ki en önemlisi kızımın sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmesi. Gerisi teferruat. Normal doğum istememin en büyük sebebi; hayata daha çabuk dönebiliyor olmak. Bir de bebekler için de en sağlıklısının normal doğum olması...

Sezeryan sonuçta bir ameliyat ve sonrasında anne için ayaklanma, toparlanma süreci de uzun sürebiliyor. Dolayısı ile çok sıcak bakmadığım bir doğum şekli. Ancak henüz kızım dönmedi ve sezeryan olma ihtimali de giderek artıyor. Yine de normal doğum olacağına inancımı yitirmedim.
Bebeğim için 6 ay bitene kadar hiçbir şey almadım. 6 aydan sonra tulumlar elbiseler aldım. Odasını da 6 ayı bittikten sonra hemen aldık. Malum havalandırma süreci var oda geldikten sonra. 2 hafta önce de tüm eşyaları yıkandı, ütülendi ve odasına yerleştirildi. Sadece kızımın gelmesini bekliyoruz.
Hamileliğim boyunca maalesef zaman yetersizliğinden spora gidemedim. Hamile pilatesi için yer bile belirlemiştim ancak mümkün olamadı. Sadece akşamları eşimle 25 dakikalık yürüyüşler yapıyoruz. ■

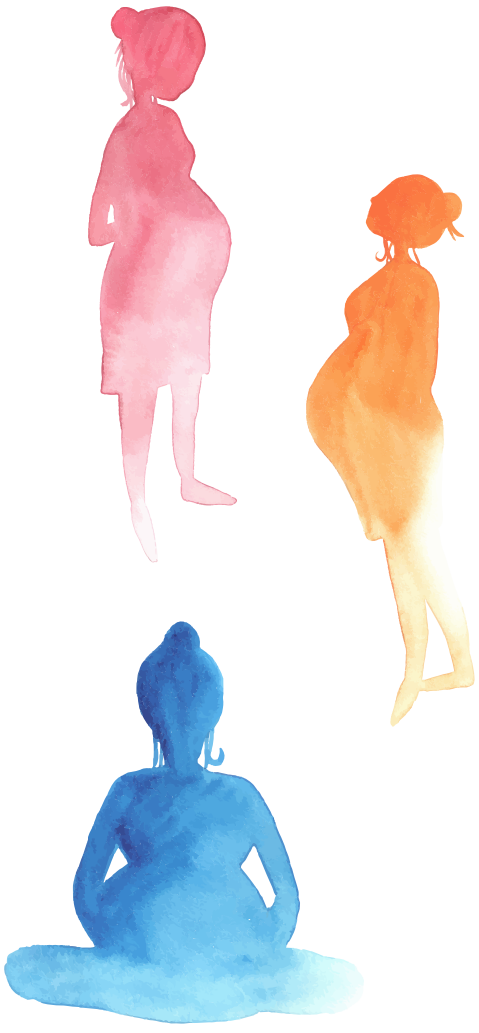
HAMİLELERE TAVSİYELER

- Asla etrafın dediğine bakmayın ve doktorlarınıza sonsuz güvenin.
- Hamilelik süresince beslenmeniz dikkat edin
- Bu sürecin keyfini sürün. Bebeğinizin hareketlerini hissetmeye başladığınız andan itibaren dünyanın en güzel duygusu hamilelik.

Bahar Hekimoğlu
1995 Türkiye
Cimnastik Şampiyonu
Studio Suadiye
Kişisel Egzersiz Koçu

Yogalasak!..

Unutmayın hamilesiniz hasta değil! Hamilelikte de rutin hayatınıza, sporunuza devam edebilirsiniz. Tabii ki doktorunuzun kontrolünde! Hamilelikte yapabileceğiniz en iyi egzersizlerden biri olan 'yoga'nın faydalarını gelin inceleyelim…



Vücudun hareket etmeye ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir vücuda ancak hareket ederek sahip olunabilir. Yoganın önemli bir bölümünü oluşturan esneme ve gevşeme teknikleri, hepimizin kolayca uygulayabileceği hareketlerdir.
Sadece hamileler diye düşünüyor olabilirsiniz ancak yanılıyorsunuz. Hamile Yogasına hamileler ve yeni doğum yapmış anneler, doğal ve sağlıklı bir hamilelik akışı içerisinde olanlar, doktorunun onayını alarak yogaya başlayabilir. Ayrıca doğum sonrasında (normal veya sezaryen olmasına göre 2-5 hafta arasında) doktorunuz 'azar azar kaslarını çalıştırmaya başlayabilirsin' dediğinde hiç düşünmeden başlayabilirsiniz. Esnek ya da zayıf olmak ya da antrenmanlı olmak gerekmez.

NE ZAMAN?

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren yogaya başlayabilir ve son güne kadar devam edebilirsiniz. Kaçıncı trimesterde olduğunuz fark etmez. Evet, hemen başlayabilirsiniz. Daha önce yaptığınız araştırmalarda "12./14. haftasını tamamlamış hamileler egzersize başlayabilir" yazısını okumuş olabilirsiniz, ilk üç ay riskli dönem kabul edilir bu doğrudur.
Ancak, bu herkes için geçerli değildir. Hamile yogası için her zaman doktora danışılmalıdır. Unutmayın ki hamilelik doğal, normal, olağan, varoluşumuzdan gelen mucizevi bir süreçtir. Yani doktorumuz hareketi, yürüyüşü, nefes çalışmasını öneriyorsa riskli bir durum yok demektir. Hamileliğinizde, (1.trimester) ilk üç ay, fiziksel, ruhsal, duygusal değişimler vücudunuzda cirit atıyor, dolayısıyla sabah bulantıları, depresyon, endişe, korku, ağrılar, uykusuzluk, tahammülsüzlük, sinirlilik, çok uyku gibi zorluklardan geçiyorsunuz. Yoga ve nefes çalışmaları, size bu durumlarla baş etmede yardımcı olur.

NEREDE?

Birçok özel hastane ücretsiz halka açık hamile yogası dersleri

ÇOCUKLARIMIZIN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMENİN YOLU PROBİYOTİKLERDEN GEÇİYOR

Güçlü bağışıklık sistemi, beraberinde güçlü bir geleceği de getiriyor. Peki her şeyin en iyisine layık olan bebeklerimizin ve çocuklarımızın bağışıklık sistemini, en güvenli şekilde nasıl güçlendirebiliriz?

Antibiyotik Kullanımı Bağışıklığı Düşürüyor

Tüm dünyada antibiyotik kullanımının hızla artması, hastalıklara karşı vücudu savunmasız bırakabiliyor. Çünkü antibiyotikler, vücudumuz için yararlı olan bakterileri yok ederek, bağışıklık sistemini düşürüyor. Sandığımızdan daha çabuk evrim geçirebilen mikroplar, antibiyotiklere karşı bağışıklık kazanarak birçok farklı hastalığa yol açabiliyorlar. Hal böyle olunca, özellikle bebeklerimizin ve çocuklarımızın bağışıklık sistemini güçlendirerek, onları korumanın önemi probiyotiklerden geçiyor.

"Dost Bakteri" Probiyotikler

Vücudumuz için "dost bakteriler" olarak anılan probiyotikler, doğumumuzdan itibaren sindirim sistemimizde bulunan ve bizi hastalıklara karşı koruyarak sağlıklı yaşayabilmemiz için bize yardımcı olan canlı bakterilerdir. Bağışıklık sistemimizin güçlenmesi ve hastalıklara karşı direnç kazanmamız için, hayatımızın her alanında probiyotiklere ihtiyacımız vardır. Probiyotik içeren besinler tüketerek, sindirim sistemimizin çok daha düzenli çalışmasını sağlayabilir, dolayısıyla da bağışıklık sistemimizi güçlendirebiliriz.

Probiyotiğin Bebek ve Çocuk Gelişimindeki Önemi

Probiyotiklerin önemi, bebeklerimiz ve çocuklarımız için çok daha büyüktür. Çünkü henüz bir yetişkininki kadar güçlenmemiş olan bağışıklık sistemleri, dışarıdan gelebilecek saldırılara karşı daha savunmasız konumdadır. Sezaryen ile doğan veya yeteri kadar anne sütünden yararlanamamış olan bebekler, sindirim sistemini düzenleyen bu bakterilerden yoksun kalırlar. Çünkü normal doğumda bebekler, annelerinin doğum kanalından geçerken probiyotikleri vücutlarına alarak dünyaya gelir. İlerleyen dönemlerde ise anne sütü ile beslendiklerinde, probiyotikler anne sütünde bulunan maddeler ile çoğalır ve bebeği sindirim problemlerinden korurken, aynı zamanda bağışıklık sisteminin de güçlenmesine katkıda bulunur. Ancak sezaryen ile dünyaya gelen veya anne sütünden yeteri kadar faydalanamayan bebekler, probiyotiklerden uzak kalır ve bu durum gaz, kolik, kabızlık ve ishal gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarına sebep olabilir.

İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

Provim Dulciva ile Çocuklarımızın Bağışıklığına Tam Destek

İçeriğindeki 1 milyar bakteri ile çocukların bağışıklık sistemine tam destek veren Provim Dulciva; ilerleyen dönemlerde yaşanabilecek bağırsak rahatsızlıklarının ve sindirim problemlerinin önlenmesine de destek oluyor. Dünya Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Kongresi'nin yayınına göre, Provim Dulciva'nın içeriğinde bulunan Bifidobacterium animalis lactis HN019 suşu; ishal görülme ve solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma sıklığını azaltırken, ateşli hastalık geçirme oranını ve antibiyotik kullanım ihtiyacını azaltıyor.[1,2]

Laktoz ve glüten içermeyen Provim Dulciva; probiyotik saşe ve ayçiçek yağı içeren damla formuyla kullanılarak, bebeklerde ve küçük çocuklarda hastalıklara karşı bağışıklığı güçlendirir.

Bu bir ilandır.

www.wellcaretr.com

Wellcare™
DIGEST EXPERT

1- Sazawal S, Dhingra U, Sarkar A, Dhingra P, Deb S, Marwah D, Menon VP, Kumar J, Black RE. Efficacy of milk fortified with a probiotic Bifidobacterium lactis (DR-10TM) and prebiotic galacto-oligosaccharides in prevention of morbidity and on nutritional status.2004; Asia Pac J Clin Nutr 13: (Suppl): S28
2- Sazawal S, Dhingra U, Hiremath G, Sarkar A, Dhingra P, Dutta A, Verma P, Menon VP, Black RE. Prebiotic and probiotic fortified milk in prevention of morbidities among children: Community-based, randomized, double-blind, controlled trial. PLoS One

hizmeti sunuyor, yoksa talep edebilirsiniz. Bunun haricinde doğum danışmanlığı yapan kurumlarda ve birçok yoga stüdyosunda hamile yogası derslerini bulabilirsiniz. Tabi ki eğitmenin yetkinliği, pratiği önemlidir. Ama her şeyden önemlisi sizin iyi, rahat ve mutlu hissetmenizdir.

ZARARLI MI?

Ağrısız, rahat hamilelik sonrasında tüm hayatınız boyunca da yoga yapmaya devam etmek isteyebilirsiniz. Doktorunuz harekete olanak tanıyan bir hamilelik yaşadığınızı söylediği sürece zararı yoktur.

YARARLARI?

Yoga sadece normal doğum yapmak için değildir. Kaslarınızı güçlendirmenin ve esnetmenin doğumunuza fazlasıyla yardımı olacaktır, daha kolay ve rahat, güvende hissettiğiniz bir doğum yapma şansınız artacaktır.
Daha önemlisi, sizi o uzun süreçte destekleyecek olmasıdır, sadece doğum anında değil, 9 ay boyunca ihtiyaç duyduğunuz anlarda size destek olacaktır.
Yoga sizin kaybolmanızı, iç dengenizi kaybetmenizi engeller ve güçlü kılar. Bir varoluşa ev sahipliği yapıyorsunuz, bunu daha farkında olarak yapabilirsiniz.
Hamilelikte yoga pozları hamile bir kadının ihtiyaçlarına göre özenle seçilmiştir, yogik nefes çalışmalarının yanı sıra doğuma yönelik nefesler çalışılır, meditasyonlarda kişisel farkındalık yanında bebekle olan iletişim, birliktelik güçlendirilir. Özellikle tüp bebek tedavisi görenler, strese bağlı sıkıntıları olanlar veya hamile kaldıktan sonra bu durumla baş etmekte zorlananlar, doktorlarına meditasyon ve nefes çalışmalarının sorun olup olmayacağını sorabilirler. Çünkü yoga sadece hareketler bütünü değildir. Stres seviyenizi düşürmek, kendinizi biraz olsun rahat bırakabilmek için oturduğunuz yerden nefes ve meditasyon çalışmaları yapabilirsiniz, aynı şekilde, doğuma yönelik endişe ve korkuları bırakabilmek, hamilelik sürecini daha rahat, kasılmadan, huzurla geçirmek için yogalayın!

YA SONRA?

Bebeğiniz dolduğunda onların sağlıklı gelişim ve büyümeleri için doğal olarak yapmaları gereken hareketler yazık ki sokaklarımızda, parklarımızda mümkün olamıyor artık. Bebeğinizle birlikte yapacağınız yoga egzersizleriyle yolunuza devam edin. Onların sizlerle birlikte yoga yapması anne ve çocuk bağınızı geliştirmekten de öte iletişim, güven, konsantrasyon, motivasyon ve paylaşım yeteneklerini arttırır. Yoga büyüklerde olduğu kadar her yaştan insanın, özellikle çocukların tüm vücutlarını çalıştırıp fiziksel yeteneklerini ortaya çıkarmalarını sağlar. Daha güçlü ve esnek vücutlar, düzgün duruşlar ve vücudun kendi içindeki koordinasyonun sağlanmasına destektir. Yoga, yaşadığımız stresli ve bol gürültülü hayata karşı, nasıl stresten uzak durulacağını, düşünceleri bir noktaya yoğunlaştırma becerisini, kolay sakinleşme ve sakin kalma yollarını size ve çocuğunuza olabildiğince basit bir şekilde öğretir.
En güzel partneriniz dünyaya gelmeyi bekleyen bebeğiniz. Hadi yogalayalım!..

Hamileliğinizin ilk üç ayında fiziksel, ruhsal, duygusal değişimler vücudunuzda cirit atıyor; endişe, korku, ağrılar, uykusuzluk, tahammülsüzlük, sinirlilik ne ararsanız var! Yoga ve nefes çalışmalarının size bu durumlarla baş etmede yardımcı olduğunu unutmayın!

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

BEBEĞİNİZİN DOĞDUĞU MEVSİM; YAZ

Yaz bebeklerinin aileleri için iyi haber şu ki, bu aylarda (haziran, temmuz, ağustos) doğan çocuklar genelde daha uslu oluyorlar ve okuldan kaçma ihtimalleri de daha az. Bununla birlikte, sınavlarda en kötü sonuçları alıyor gibi görünüyorlar. Ama bu çoğunlukla sınıfın en genç öğrencisi olmalarından ve Eylül ayında doğan arkadaşlarıyla aynı sınıfı paylaşmalarından kaynaklanıyor. Belki de Eğitim Bakanlığı çocukların akademik yeterliliklerini değerlendirirken doğum tarihlerini de göz önünde bulundurmalı! Haziran ile Ağustos ayları arasında doğan çocukların depresyon yaşama ihtimali herkesten daha düşük. İngiltere'deki Hertfordshire Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre, bunun nedeni güneş ışıl ışıl parlarken doğum yapmış olan annelerin güzel havanın tadını daha fazla çıkarmaları. Fiziksel aktivitelerin doğum sonrası depresyonu da dahil tüm depresyon tiplerini azalttığına dair güçlü veriler var.

Yaz bebeği olmasının avantajından yararlanın

Bebeğinizle günlük yürüyüşlere çıkın ya da yıl boyunca açık hava aktiviteleri düzenleyen oyun gruplarına katılın. Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmenizi sağlamalarının yanı sıra diğer annelerle tanışmak için de ideal yerlerdir.

Emzirmeyle ilgili YEDİ KURTARICI İPUCU

Size önereceklerimizle sütünüz daha bol, emzirmeniz daha sağlıklı olacak. Sütünüz bol olsun!

Derleyen: Neslihan Dilek

1 SÜTÜ ARTIRAN EN ÖNEMLİ ETKEN: STRESTEN UZAK KALMAK!

Emzirmeye başlamadan önce gözlerinizi kapatın, bir 5 saniye derin derin nefes alıp verin. Kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi fark ettiniz mi? Süt gelmesindeki en büyük faktör stresten uzak bir yaşam sürmeniz. Huzurlu yaşayın ve gerisini hormonlara bırakın!

Herkesin yaşamında kafasına takacak bir şey mutlaka vardır. Ancak siz, şu sıralar başka bir yaşamı kendi sütünüzle inşa etmekle meşgulsünüz. Dolayısıyla hayatınızda kaygılara yer yok. Stresi, huzursuzluğu minimum düzeyde yaşamalı hatta hiç yaşamamalısınız. Kendinize rahat bir emzirme ortamı hazırlarken bu arada göğsünüze yavaş yavaş masaj da yapabilirsiniz. Böylece süt kanalları harekete geçmiş olur.

2 ANNE SÜTÜNÜN % 88.1'İ SUDUR!

Bebeğiniz için mucize olan anne sütünün neredeyse % 90'ı sudan oluşuyor. Dolayısıyla sizin de bol bol su içmeniz lazım. Su bardağınız elinizden düşmesin! Yeteri kadar su içip içmediğinizi idrarınızın renginden anlayabilirsiniz. Eğer koyu renkliyse o gün yeteri kadar su içmemişsiniz demektir. Lütfen! Eğer bol bol süt vermek istiyorsanız bol bol su içmelisiniz.

3 SAĞ GÖĞÜS MÜ DAHA FAZLA SOL MU?

Yapılan araştırmalara göre kadınların birçoğu, sağ göğsünün sol göğsünden daha fazla süt yaptığını gözlemlemiştir. Ve bunun sağlak ya da solak olmakla bir ilgisi yoktur. Ama şunu sakın unutmayın. Ne olursa olsun iki göğsün de süt içeriği ve kalitesi eşittir.

4 KULAĞIYLA OYNAMAK BEBEĞİNİZİ UYANIK TUTAR

İnsanlık için küçük bebeğiniz için büyük bir adım: anne sütü emmek! Bebeğiniz sütünüzü emerken çok büyük efor sarf eder. O nedenle çoğu zaman memenizde uyuyakalır. Anne sütünde bulunan rahatlatıcı hormonlar sayesinde miniğiniz çoğu zaman emmeye başlar başlamaz rahatlayıp şekerleme yapmaya başlar! Uyuması da çok güzel tabii ama meme de emmesi lazım. O nedenle ilk beş dakikada bebeğiniz hemen uyuyakalıyorsa onu uyandırın ki emmeye devam etsin. Nasıl mı? Çok basit! Burnuna hafifçe dokunun. Gözlerini açmasa bile bu hareket onu uyaracak ve emmeye devam edecektir. Bunu sık sık uyuyakalıyorsa her defasında yapabilirsiniz. Hiçbir sakıncası yok. Burnuna pıt pıt vurun, emmeye devam etsin minik serçeniz!

BOŞ GÖĞÜS DAHA ÇOK SÜT YAPAR

Anne sütü "doldur boşalt" mantığı üzerine kurulmuştur. Annenin sütünü bebek ne kadar çok, ne kadar sık emerse sütü o kadar bol olur. "Bütün sütü emdi göğsüm boşaldı artık kolay kolay süt olmaz!" diye düşünüp boşuna kendinizi strese sokmayın! Çünkü tam tersi bebeğiniz ne kadar çok emerse o kadar çok yerine süt gelecektir.

Bebeğinizin bir göğsünüzü tamamen boşalttığından emin olun. Diğer memeye bir önceki tamamen boşalınca geçin. Peki bunu nasıl anlayacaksınız? Emdiği memeniz yumuşak olunca sütünüz o an için o göğsünüzde bitmiş demektir. Şimdi diğerinde sıra! Diyelim ki bebeğinizin emmesi bitti, karnını doyurdu ama göğüsleriniz hala dolu ve sizde ağrı yapıyor. O zaman biraz sağıp sütünüzü buzdolabında saklayabilirsiniz.

BEBEĞİNİZİN MENÜSÜNÜ ZENGİNLEŞTİRİN!

Siz ne yerseniz bebeğiniz de onu alır! Yapılan araştırmalara göre bebekler annenin beslenmesinden besinlerin süte geçtiğini gösteriyor. 8 saate kadar yedikleriniz süte geçebiliyor. Öyleyse sağlıklı ve zengin çeşitte yemekler yiyin ki miniğinizin menüsü de zengin olsun!

BEZİ SİZE NASIL BESLENDİĞİNİ SÖYLER

Bebeğinizin kakasının, çişinin rengi ve kıvamı size çok şey anlatır! Bebeğinizin sütünüzle doyup doymadığını kaka ve çişinden anlayabilirsiniz.

İlk doğduğu hafta mekonyum denen ilk kakası zaten kahverengimsi bir kıvamda olur. Çişinin rengi de ilk haftadan sonra açılır. Eğer çişi limon sarısı renkteyse ve ikinci üçüncü haftadaysa laktoza hassasiyeti olabilir. İdrarının renginin normale dönmemesi halinde doktorunuza danışmanızda yarar var. Her gün kaka ve çiş yapıyorsa ve 6-8 haftalıkken günde iki kez çiş ve kaka yapıyorsa doyuyor demektir. Bebeğinizin çiş ve kakasını takip etmeniz doyup doymadığını anlamanız için önemli.

Ormanda Parti!

Gelin bugün, bahçenizi ya da balkonunuzu miniğiniz için bir ormana dönüştürün. Ve eğlence başlasın!

Derleyen: Neslihan Dilek

Kamuflaj Sanatı

Cesur kaşifin "ormanda" iyi gizlenebilmesi için iyi bir kamuflaja ihtiyacı var! Yanaklarına ve alnına kahverengi çizgiler çizin. Sonra da o size yapsın. Bunun için farlarınızı ya da biraz çamuru kullanabilirsiniz!

Bu Ormanda Şelale Var!

Hortumunuz varsa açın suyu miniğinizin üzerine tutun. İşte size şelale! Şelalede hem kendini hem oyuncaklarını yıkayabilir. Hortumunuz yoksa tas ve kovayla siz yukarıdan dökerek şelale yaratabilirsiniz. Sonra verin eline plastik oyuncaklarını şelalede yıkasın.

Jeep ile Gezinti

Sandalyeleri önlü arkalı dizin, bunlar otomobilinizin koltukları olsun. Kağıt tabaksa direksiyon. Bir dal alın bu da anahtarınız olsun. Büyükçe bir dal daha alın o vites olsun. Siz de arkaya atlayın ve miniğinizle safariye çıkmaya hazır olun!

Ormanda Yemek

Öğle yemeğinizi kendi yarattığınız ormanınızda yemeye ne dersiniz? Menü de macera dolu olsa hiç fena olmaz değil mi? Makarna ve eğlenceli atıştırmalıklara ne dersiniz? Havuç dilimleri bir kaplanın parmakları olabilir örneğin! Salatalık dilimleri de ormanda gezinen vahşi yılanlar... Ve tabii üzümler de arılar! Yarım avakado da kurbağa olsun ne dersiniz? Zeytinler gözleri, kırmızı biber dilimi de dili olabilir. Böylece miniğiniz hem eğlenecek hem de sağlıklı beslenecek.

Kamp Hayatı

Çadırınızı kendiniz yapın! Minderleri balkona ya da bahçeye yere koyun. Yanına da iki sandalye. Sandalyelerin üzerine büyükçe bir çarşafı serin, alın size çadır. Birkaç sopayı ateş yakıyormuş gibi dizin ve kamp ateşinde kitabınızı okuyun! Miniğiniz bu çadıra bayılacak.

Orman Çamuru!

Bir kovaya su doldurun, yanına da biraz toprak atın, koyun yeni ormanınıza! Miniğinize toprakla suyu karıştırmasını söyleyin, çamurlaştığını görmek onu heyecanlandıracaktır. Yanına da suyu süzüp oynaması için süzgeç koyabilirsiniz. Böylece çamurlu suyla saatlerce oynayabilir.

Safari Zamanı

Minik canavarınızın sevdiği tüm oyuncakları atın önüne, onu da oturtun. Başlasın oynamaya. Bir süre sonra minik kaplancığı sakladığınız yerden bulmaya çalışsın. Sonra o da tavşancığı saklasın, ormanınızda bu defa siz bulmaya çalışın!

Ne Görüyorsun?

Cesur kaplanınız için dürbün yapın. İki tuvalet kağıdının karton kısmını birbirine yapıştırın ve miniğinizin eline verin. Böylece uzaktan yaklaşan aslanları rahatça görüp saklanabilirsiniz!

Bunu Duydun mu?

Çocuğunuz başka bir yere bakıyorken aslan sesi çıkarın ve ona "Bunu duydun mu? Ne sesi bu yavrum?" diye sorun. Hayvan seslerini çıkarın o da o sesin sahibi hayvanı tahmin etmeye çalışsın! Ya da ona internetten hayvan sesleri de dinletebilirsiniz.

Beze Elveda!

Çocuğunuzun tuvalet eğitimi çok önemli. Ama işte bu noktada sizin tutumunuz başarı ya da başarısızlığın gerçek nedeni… Öğrenmeye hazır mısınız?

HAZIR MIYIZ?

Tuvalet eğitimi, çocuğun uyurken ve uyanıkken, bir başkasının yardımına ve hatırlatmasına ihtiyaç duymadan, kendi kendinin idrar ve bağırsak kontrolünü sağlayabilmesi ve bu ihtiyacını giderebilmesidir. Sizin için küçük bir adım olabilir ama miniğiniz için büyümeye başladığının en temel göstergelerinden biridir! Siz bunu önemsediğinizi baskı şeklinde ona gösterirseniz, ürküp bu eğitimi reddeder. İlerideki kişiliğinin oluşmasında bile etkili olan tuvalet eğitimiyle ilgili pratik ipuçlarımıza göz atın.

TAKLALAR ATMAYA GEREK YOK! YARARLI OYUNLAR YETERLİ

'Kızımız Pınar 3 yaşındaydı. Eşim ve ben lazımlık eğitimini başarıyla yürütmek için kolları sıvadık. Yatma zamanı geldiğinde düzenli olarak lazımlıkla ilgili harika kitaplar koyduk. Yeni markaların süslü püslü, yetişkin kızlar için tasarlanmış külotlarını stokladık, bu onu çok heyecanlandırdı ve onu lazımlık için özendirdi. Asla boş yere ümit vermedik. Vaat ettiklerimizi yerine getirdik. İki ay içinde Pınar, çişini lazımlığa yapıyordu. Ona ne kadar 'rüşvet' verdiğimizin, yalvardığımızın, şimdi asla önemi yok.

Ancak kızımız kakasını yapmayı hep reddetti. Aklıma gelen her taktiği denedim. Ona verdiğim rüşveti artırdım, muhteşem hediye paketleri hazırladım, lazımlıktan kaldırdım, itiraf etmeye utanıyorum ama bunu yapmayı bırakmazsa onu doktora götüreceğimi söyleyerek tehdit ettim. Her anne gibi bu olaya odaklandıktan sonra çözümü bulabilirdim. Birkaç yeni fikir geliştirdim, maalesef diğer anneler gibi umutsuzluğa düşmüştüm.'

Hiçbir strateji gütmemek çocuğumuza bazen uyabilir. Başarılı çözüm, çocuğunuzun özellikle dayanma noktasını anlamaya bağlı gibi görünüyor. İşte size her annenin yaşadığı 5 genel sorun ve onları çözümleyecek püf noktaları.

1 Oyuncakla ya da başka bir tür ödülle kandırılamıyorsa,
2 Onu, yatağın altında iç çamaşırına yapmış halde buluyorsanız,
3 Lazımlığı sadece evde kullanıyorsa,
4 Önceleri tuvaletini yaparken şimdi sorun çıkarıyorsa,
5 Değiştirdiğiniz ikinci temiz bezine yapıyorsa çözüm önerilerimizi okuyun.

1 OYUNCAKLA YA DA BAŞKA BİR ÖDÜLLE KANDIRILAMIYORSA...

Neler oluyor? Çocuğunuz 'hayır' demeyi seçmişse, berbat iki (ya da üç) seçeneğe sahipsiniz demektir. Hatta lego bile isteyebilir. Minicik canavar, artık sizin ve onun ayrı kişiler olduğunuzun bilincindedir. Bunun anlamı; sizin söylediğinizi yapmak zorunda olmadığı anlamına gelir. Güç! Çelik iradeli çocuklar için tadımlık olarak sunulan, koca bir parça şekerden daha cezbedicidir. Daha iyi bir ödül arayışına direnin; daha çok veto güç uygulayın.

Biraz psikolojik yenilgiyi deneyin Diğer noktalara teşebbüsten aylar sonra, çocuğunuza lazımlığı hiç kullanmadığı için yalvarın. Ancak sinsi olun! 'Disneyland'dan bir davet aldığımı, onun bir korsan olmasını istediklerini, ancak olamayacağını, çünkü tuvalet eğitimi olan çocukları istediklerini söyledim. Ona bunu yapamayacağını söyledim. Çünkü onun korsan olmasını istemediğimi belirttim. O gün tuvaletini lazımlığa yaptı. Ayşe, hemen yakınlarındaki eğlenceli bir lunaparka giderek muhteşem bir gezi organize etmiş (orayı Disneyland'a da çevirebilirsiniz). Oğlunu da orada korsan adayı olarak tanıtmış.

Farklı teşvik edici öneriler Çoğu aile inatçı çocuğa ılımlı davranmayı seçer. Bu çok iyi bir yöntemdir, tabii yönteminiz işlerse... Eğer işlemezse, çocuğunuzu onurlandırmayı düşünün. Dayısını taparcasına çok mu seviyor? Tuvaletini lazımlığa yaptığı müjdesini dayısına vereceğini, onun da bunu çok sevinçle karşılayacağını ve müthiş oyunlar oynamak için geleceğini söyleyin. Büyük bir çocuk olduğuna dikkat çekmek onu neşelendiriyor mu? Mükafat gibi 'büyük-çocuk yatma vakti'ni önerin, bırakın her zamanki yatma zamanından 15 dakika daha geç uyusun. ➳

Kendinizi ödüllendirin
Umutsuz davranışlardan biri doğru gibi gelebilir. Fakat evinizde işe yarayabilir. Bu işi yaptığınız için kendinizi ödüllendirin (tabii eşinizi de-ona bir takım olduğunuzu hatırlatın). İki kavanoz alın. Birini bozuk para kavanozu yapın, diğerini eğlenceli gezi fotoğraflarınız ya da başka tür bir ödülle düzenleyin. Ardından her başardığınızda bozuk para kavanozuna para atın. Heyecan verici aktiviteler motive edicidir. Bu kendinizi (ya da eşinizi) alkışlamak da olabilir. Uzmanlar, bu eğlenceli oyuna birkaç gün sonra çocuğunuzun da katılacağını söylüyor.

2 ONU, YATAĞIN ALTINDA İÇ ÇAMAŞIRINA YAPMIŞ HALDE BULUYORSANIZ

Neler oluyor? 3 yaş, problemi sonradan ele almak için çok geç olacaktır. Ancak sonradan sizi yürekten sevindirecektir. Çocuğunuz yeterince büyüdü. Tuvalet eğitim süreci tüm duygularınızı, ondan ne istediğinizin iyi olduğunu bilmek sizi yıprattı. Eğer çocuğunuz lazımlığı büyük bir başarıyla kullanırsa ardından bir kaza yaşanırsa, size anlatmak konusunda çok üzgün olacaktır. Bundan dolayı, pislettiği pantolonunu saklayacaktır.

Üstüne ne kadar çok düşerseniz, lazımlığa alışmasını o kadar geciktirirsiniz. Rahatlayın, nasılsa hayatının sonuna kadar bez tutturmayacak!

Bırakın çocuğunuz altına yaptığını bilsin Sakın altını temizlemeyin. Çocuğunuz sizden kakasını yaptığı için biraz utansın. Sonra gizlediği şeye el sürülmediğine inanır. Külotunda kaka bulduğunuzu ve bunun bir kaza olduğunu söyleyin. Sonrasında size ya da babasının bunu yapıp yapmadığını bilmeniz gerektiğini anlatın. Nasıl tepki göstereceğiniz konusunda endişe duymayacaktır.

Mola verin Tansiyonun yükselebileceği dönemler... Zaman aşımı zordur, en azından sizin için. Ama bu sürede çocuğunuzun altına bez kullanmalısınız. Hatta iki ay sürse bile. Bu davranış onun rahatlamasına yardım edecek ve tekrar uygulamaya geçtiğinizde eğitime kolayca uyum sağlayacaktır.

Çok fazla özen göstermeyin Şöyle düşünün; tuvalet eğitimi bir aşamadır. Son atış muhteşemdir. Fakat bu son atış zaman alır. Bu sizinle ilgili değil, unutmayın. Hatta çocuğunuz için de çok zordur. Bu nedenle herhangi bir yakınma duygusundan her ikinizi de kurtarmayı deneyin.

3 LAZIMLIĞI SADECE EVDE KULLANIYORSA

Neler oluyor? Çocuklar aile içinde rahat ederler. Bu nedenle tuhaf sesler ve kokular, diğer koltuklarda yabancılar varken yeni lazımlık kullanıcınız biraz sinirlenebilir. Ona evde olduğunu hissettirin ve güvenliği sağladığınıza ilişkin küçük ödüller verin.

Her lazımlık evdeymiş hissi verir Bir seyahat lazımlığı edinin ve çocuğunuzun arzusuna göre çıkartmalarla süsleyin. Bu lazımlığı önce evde deneyin, dışarı çıktığınızda isterseniz önce banyoyu ziyaret edin. Çocuğunuz, yeni bir tuvalette, kendine özel lazımlığını test ➳

Tuvalet eğitimi mi?
Bu ürün hem **Hijyen** hem tuvalet eğitimi

- %100 Doğal liflerden • Tuvalete atılabilir
- Biyobozunur • Papatya özleri sayesinde yumuşacık bir cilt, mis gibi bir koku...

En Kolay Erişim Noktaları:
D-Market - Hepsiburada.com, Metro Grosmarket Mağazaları, Eve mağazaları

edecektir. Emin olun, ihtiyaç vakti gelmeden sırf denemek için tuvaletini yapacaktır.

Banyonuzu macera gezisine dönüştürün Yeni bir banyoya kuşku duyan bir çocuk lavabonun nasıl çalıştığını test etmekte zorlanmış olabilir. Lazımlık üzerindeki çıkartmaları sayın, sifonun sesini dinleyin. Bu yöntem, onu lazımlıkta oturması için baskı altında tutmak demek değildir. Onun kendisini daha rahat hissetmesini sağlayabilirsiniz.

Post-it'ler hazırlayın Yüksek sesler, korkutucu tuvalet rezervuarları, çoğunlukla birden lazımlık fobisinin suçlusu oluverir. Çocuğunuz tuvaletini bitirene ve lazımlığından kalkana kadar tuvalet sensörüne bir post-it yapıştırın.

4 ÖNCELERİ TUVALETİNİ YAPARKEN ŞİMDİ PROBLEM ÇIKARIYORSA

Neler oluyor? Her şey olağan giderken çocuğunuzun hayatında köklü bir değişiklik olabilir. Bu, yeni bir kardeş ya da yeni bir ev gibi büyük bir değişim olabilir. Hatta hafta sonu bir arkadaşının doğum günü partisinden tuvalet eğitimi olmadığı için çekip götürülmek de... Bu ani şeyler, bir çocuk için öngörülemez, bunlar çocukların güven duygularını sarsar. Kendini daha rahat hissettiği daha önceki hallerine dönerler. Bu davranışı sizin ya da çocuğunuzun başarısızlığı olarak değerlendirmeyin. Gerileme bir süre sonra normale dönecektir.

Tekerleği yeniden icat etmeyin Lazımlığını mükemmel bir şekilde kullanıyorken tuvaletin büyük düğmesinden kısa süre sonra aksilik olduysa, küçük boy lazımlığını kullanın. İki saatlik lazımlık hatırlatması, banyoya ziyaretlerine başlama dönemlerini hatırlamasına yardımcı olacaktır. Yeni taktik gerekmez. İhtiyaç duyduğu alışkanlığı ona vermeyin.

Onu suçlamayın Strese girdiyse, yönetimi ele geçirmek istemesi, sizin de endişe duymanız normaldir. Ancak kontrolü ona bırakmak yardımcı olabilir. Tekrar başlamaya hazır olduğu zamanı bilmek istediğinizi ona anlatın. Bu, sandığınızdan daha çabuk gerçekleşebilir.

5 DEĞİŞTİRDİĞİNİZ İKİNCİ TEMİZ BEZİNE YAPIYORSA

Neler oluyor? Bunun hiçbir sebebi olmayabilir. Çocuğunuz bezine çiş yapmayı bırakacaktır. Fakat lazımlığa kaka yapmayı kolayca reddedecektir. Davranışına lazımlığa oturma için ara vermek, birisi için bunu yapmak istemeyebilir ya da son kakası boyunca çağlayan gibi akan tuvalet suyu nedeniyle korkmuş olabilir. Bez onu daha emniyette hissettiriyor olabilir. Bu nedenle bezi bırakmak onun için göründüğünden daha büyük bir adım olabilir. Çoğunlukla kabızlık, utanmasının nedenidir. Son seferinde canı yanmıştı. Öyleyse bunu neden bir daha yapsın?!

Ağırdan alın Lazımlık kullanmaktan bebek adımlarına geçiş bağlantısını kırın. Çocuğunuz banyoya giderken sadece bebek bezi isteyecektir. Bundan sonraki aşama lazımlığa bezle oturmak olacaktır. Bunu bir kere uygulamasına izin verin. Sonra bezi çıkarmayı önerin. Çıkardığınız bezi, kakasını görebileceği şekilde lazımlığa bırakın.

Lifli gıda verin Suçlu kabızlıksa, fasulye gibi yüksek lifli gıdalar, daha fazla sebze ve meyve, tam tahıllı makarna ve ekmekler, (muzlu ve peynirli olanlar kabızlığı artırır) yedirin. Problem çözülmezse çocuk doktorunuzla konuşun.

Her şeyden biraz deneyin 'Ayşe, kaka yapmaktan kaçındığında bir ay kadar ara vermeyi denedik. Sonra doktora götürdük. Yüksek lifli diyet önerdi ve ona her lazımlığa oturduğunda bir çıkartma hediye etti. Kısa zaman sonra lazımlığa oturup kaka yapmanın hiç de kötü bir şey olmadığını keşfetti. Karışık teknikler uygulamıştık -bir kutu lolipop vermek gibi- Ayşe şimdi bez kullanmıyor. Ama ben bir sonraki yıl kız kardeşinde kullanmak üzere birkaç yöntem öğrendim!' ■

> Strese girdiyse, yönetimi ele geçirmek istemesi, sizin de endişe duymanız son derece normal. Panik yok, kontrolü ona verin!

İpek Dağıstanlı
Okul Öncesi Öğretmeni
Ebeveyn&Aile Koçu

Sizce çocuğunuz tuvalet eğitimine hazır mı?

Çocuk gelişiminin en önemli aşamalarından biri de tuvalet eğitimidir. Çocuğumuzun tuvalet eğitimine hazır olup olmadığını anlayabilmek ise ebeveyn için oldukça zor bir sınavdır...

İsteklerini basit kelimelerle dile getiren, anne babayı taklit eden 18 ay ile 3 yaş arası her çocuğa tuvalet eğitimi verilebilir diye düşünürüz. Ama gel gelelim düşüncelerin uygulamaya geçme aşaması oldukça zorlu bir süreç. Neden derseniz her çocuk farklı, onlardan aldığımız ipuçlarıyla heyecanlanıp işe başlamak ise sabır gerektiriyor. Tuvalet eğitimi gözlemlerimin sonucu şunu anladım ki çocuğun hazır olduğu kadar ebeveynlerin, özellikle annenin de hazır olması gerekli. Sabırlı olmak, cezalandırmamak, kardeş ve arkadaşlarıyla kıyaslamamak ilk basamaklardan biri...

18 ay-3 yaş arasında başlansa da 2 yaş civarı sanki daha çabuk ilerleme oluyor bu süreçte. Çocuğun hayatında önemli bir gelişimsel olay olan bu eğitime bazı çocuklar birkaç gün içinde cevap veriyor bazıları ise aşırı direnç gösterip karşı gelebiliyor.

Bizim evde durum şöyle oldu; büyük oğlum Emir 27 aylıkken başlamıştık eğitimlere. Oturak, minik klozet, alıştırma külotu, normal külotları birlikte alışverişe çıkarak onun motive olacağını düşünerek aldık. Sanıldığı gibi klişe olan yaz mevsimine inat Kasım ayında tam tamına 15 gün gözümün içine baka baka "Çiş" deyip koltuk, halı, sandalye, yatak kısacası her yere çişini yaptı. Peki ben ne yaptım?

Ona sert tepki vermeyerek, sabredip, cezadan ve kıyaslamadan uzak bir tutumla yaklaştım. Yaklaşık 16 günün sonunda "Çiş vaarrr!" cümlesinin hayatımda duyduğum en güzel cümlelerden biri olacağını hiç sanmazdım. Bu cümleyi duyduğumuz gün evde sakladığımız 1 adet bezi deniz kenarına gidip balıklara attık. Denizi kirletmiş olduk biraz ama "Emir kime hediye etmek istersin?" diye sorduğumda bebek balıklara demişti. 'Eeee bu başarıyı böyle kutlamalıyız'dan yola çıkıp bezimizi makasla ufak ufak kesip bebek balıklara attık.

Aradan uzun yıllar geçti ve tarihin tekerrür etme zamanı geldi. İkinci oğlum Almir 28 aylık, tabii ki eğitime başlamanın tam zamanı... Kendimi hazır onu pek hazır hissetmesem de çevre baskısıyla geçtiğimiz günlerde çizgi film kahramanı Pepe'nin "Çiçimiz tuvalete, kakamız tuvaleteeee.... " şarkısını dinleterek yavaştan eğitime başlayalım dedim. Demesine dedim de Almir alıştırma külotunu giydiği an "Anne bezee, anne bezee " demeye başladı. Türkçe açıklaması "Beze yapacağım, bu da nerden çıktı?" demek değil mi sevgili anneler? Zar zor giydirdim ve başladım sabretmeye ara sıra "Almirciğim çiş gelince haber ver olur mu? hani müzikli oturağımız var ya ona gidelim!" dedim. Ama bana mısın demedi. Aksine hırçın ve mutsuz olduğunu anladım ve daha zamanı değil diyerek eğitimi yarıda kestim.

Yanlış eğitim tutumları, çocukta onarılması güç özgüven, kimlik, benlik ve bağlanma problemlerine neden olabilir korkusu sarınca içimi zamanı gelmemiş diye düşündüm. Nasıl ki dokuz aylık bir bebeğe kasları henüz hazır olmadığı için yürüme öğretilemiyorsa, basit birkaç kelimeyi konuşamayan bir çocuktan da fiziksel ihtiyaçlardan biri olan boşaltımı haber vermesi de beklenmemeli. Haber vermiyorsa onunla ebeveyn olarak inatlaşmanın hiçbir anlamı yok.

Çünkü her sağlıklı çocuk tuvalet eğitimini er ya da geç öğreniyor. Ve bir konuyu mikroskop altına ne kadar çok koyarsak o konu o kadar çok büyüyerek işin içinden çıkılmaz hale geliyor...

Özgür bir çocuk yetiştirmek istiyorum!

"Nasıl olurum bilemiyorum ama onu özgür bırakan ve hayatla kendi dansını yapmasına izin veren bir anne olmak istediğimi çok iyi biliyorum. Benim lugatımda annelik bu demek..."

Derleyen ve Fotoğraflar: Zeynep Demiralp
@Zeynepsii

YASEMİN ERİŞ, HALKLA İLİŞKİLER UZMANI, 8.5 AYLIK LALE'NİN ANNESİ

Eşim Özkan'la bir arkadaş ortamında tanıştık. İlk tanışmamızın ardından aylarca görüşmedik. Asıl birbirimizi tanıma sürecimiz sosyal medya aracılığıyla oldu. Yüz yüze görüşmesek de her gün mutlaka bir şekilde etkileşime geçiyorduk. Birbirimize gerçekten iyi geldiğimizi anladığımızda evlenmeye karar verdik. Evliliğimizin üzerinden 4 yıl geçtikten sonra artık çocuk sahibi olabileceğimize inandık ve evet, planlı olarak bebek sahibi olduk.
Hamile olduğumu öğrenmemden bir gün önce annemle konuştuğumda ve onun bana söylediklerinden sonra hamile olduğuma emin gibiydim. Annemle farklı bir iletişimimiz var hissiyatlara dayanan. Hiç de şaşmaz. Bu sefer de şaşmadı.
Ertesi gün çalıştığım yere en yakın hastaneye gidip kan testi verdim ve sonucu mailimde gördüm. O anki şaşkınlığımın en net tanıkları iş arkadaşlarımdır. Planlı bir hamilelik de olsa şaşkınlığım o kadar baskındı ki sanırım başka bir şey hissedemedim.

HAMİLELİK SÜRECİM ÇOK HAREKETLİYDİ

Çok ama çok okuduğum, her dakika her saniye araştırma modunda olduğum hamilelik sürecim çok hareketli geçti diyebilirim. Kendimi belli kalıplara sokmadım. Zaruri şeyler dışında hiçbir şey için kendimi kısıtlamadım. Yürüyüşü, yogayı, sağlıklı beslenmeyi ihmal etmedim. Çalışmaya da devam ettim. 7 aylıkken yaklaşık 3 bin kilometre yol yaptığımız bir yaz tatilimiz bile oldu. Elbette son ay çok ağırlaştım ve zorlandım ancak her şeyiyle halen daha her anına şükrettiğim bir hamilelikti diyebiliyorum.

VE DOĞUM ANI

Spinal anestezi ile sezaryen doğum yaparak merhaba dedim Lale'ye. Doktorum Cengizhan Bey'in 'geliyor' deyişini ve Lale'nin ilk sesini çok net hatırlıyorum. Durmadan ağlayan kızımın ilk bakımlarını seyrettim. Sonra yanağıma doğru getirdiklerinde ve ilk ten tene temasımız gerçekleştiğinde susup sakinleşti. Kokumu duydu, beni tanıdı. O anları düşündükçe hala çok duygulanıyorum. Dünyanın en büyük mucizesi olduğunu kim inkar edebilir?
İlk birkaç hafta mükemmeldi. Sadece emzirip uyuttuğum bir bebek! Pek ağlamıyor da. Uykusuz kalacağıma herkes vurgu yapıyordu zaten, hazırlamıştım kendimi, onda da sorun yok. 'Eee süpermiş, hiçbir zorluğu yokmuş' dediğimi hatırlıyorum. Ancak gaz sancıları ve bizim ekstramız olan bağırsak tepkili besin alerjisi başladığında zorluklar da beraberinde geldi. O ilk iletişimi kurabilmek ve birbirimizi anlayabilmek yaklaşık 3 ay kadar sürdü. Sorunların ne olduğunu zamanında anlayabilmek çok önemli. Sorunun ne olduğunu bilirsek, çözümünü de doğru yerlerde arayabiliriz çünkü. Bağırsak tepkili

besin alerjisi teşhisini koyabilmek ve doğru uzmanlara ulaşabilmek biraz vaktimizi almış olsa da kontrol altına aldıktan sonra her şey biraz daha kolaylaştı diyebilirim. Ben diyete başladım; süt ve süt ürünleri başta olmak üzere birçok besini tüketemedim ve zamanla diyetime eklemeler yaparak ilerledim. Böylelikle Lale'nin sindirim sistemi düzene girdi.

LALE HAYATA BAKIŞIMIZI DEĞİŞTİRDİ

Eşim Özkan, yeni başlayan 'Lale Devri'mizde başrollerden biri olmayı baştan beri çok istedi ve hiçbir zaman figüran olmadı. Lale'nin her türlü ihtiyacını her zaman birlikte giderdik ve bunu çok sevdik. Kişisel olarak yaşadığım duygu dalgalanmalarında, Lale'ye karşı yetersiz hissettiğimde, ihtiyaç duyduğum hemen her anda tüm pozitifliğiyle yanımdaydı. Bebek sahibi olmayı planlarken hayatımızın değişeceğinin farkındaydık ve üzerinde en çok konuştuğumuz konu da bunun bizi değiştirip değiştirmeyeceği ya da özgürlüğümüzü etkileyip etkilemeyeceğiydi. Sonra aslında tüm bu değişimleri istediğimiz doğrultuda yönlendirebileceğimizi fark ettik. Biz istersek özgürlüğümüz çok fazla kısıtlanmayabilirdi, sadece biraz yön değiştirirdi. Dolayısıyla Lale'den sonra ne biz ne de hayatı yaşama şeklimiz marjinal değişikliklere uğramadı. Elbette bazı kurallarımız oluştu. Örneğin Lale'nin uyku saatleri pek taviz vermediğimiz bir konu. Özellikle uyku eğitiminden sonra onun uyku saatlerine göre bir düzen oluşturmaya çalıştık. Örnekler çoğalabilir ancak ana fikir şu ki, anne baba olduktan sonra çok daha sorumlu insanlar haline dönüştük. Bu her açıdan olumlu bir durum.

ANNELİK TAM BİR DELİLİK!

Hamilelik her ne kadar anneliğe alışma safhası gibi görünse de, neticede minikler doğduğu anda herkes anneliğe bodoslama dalıveriyor. Bence annelik tam bir delilik! Büyümek aslında ama en çok da kalbin büyümesi sanırım. Onun bir gülüşü yeterli oluyor mesela beni çözmeye. Gözleri gülüyor çünkü buna kayıtsız kalmak zor. Hem bu kadar yorgun hissedip hem onun için nasıl bu kadar enerjik kalabiliyorum çok şaşırıyorum. Nil Karaibrahimgil'in çok sevdiğim bir sözü var; 'Bir kalp atışının üzerine nefesle müzik yaparak, hayatla dans ediyoruz' diye. Bu cümle bana özgürlüğü anımsatıyor. Nasıl anne olurum bilemiyorum ama kızımı dört yanı kapalı bir çerçeveye sokmayan, onu özgür bırakan ve hayatla kendi dansını yapmasına izin veren bir anne olmak istediğimi çok iyi biliyorum. Benim lugatımda annelik bu demek. Özel bir halkla ilişkiler ajansında İletişim Yönetmenliği yapıyorum ancak kızımın besin alerjisi sebebiyle şu sıralar iş hayatına ara vermek durumunda kaldım. Çünkü emzirme dönemim boyunca belirsiz süreli olarak yapacağım diyet, ev dışı beslenmemi olanaksız kılıyordu.

ANNELERE TAVSİYELER

- Bebek için en önemlisi uyku! Bebeğinize mutlaka uyku eğitimi verin.
- Hamileyken tanıştığım Beşer Yapım Bakım Onarım (BYBO) bloğundan ve Facebook sayfasından çok şey öğrendim. Bu aileyle tanışmanızı öneririm. Bana kattıkları/katacakları her şey için minnettarım.
- Kendi doğrunuzdan şaşmayın ve bazen çevrenizi duymayın. Annelik içgüdüsü denen şey hafife alınacak bir şey değil.

Gözünüz ÜZERİNDE OLSUN!

Miniğinizin ilk göz muayene zamanı mı geldi? Peki, bu muayeneyi korkmadan, kolayca nasıl atlatır? Yanıtı yazımızda...

Derleyen: Neslihan Dilek

Çocuğunuz henüz okuma yazmayı bile bilmiyor. Peki nasıl bir sandalyeye oturacak, gözlükler takacak ve harfleri okuyacak? Endişelenmeyin, çocuklar için göz muayenesi farklı yapılır. O nedenle doktorunuzun göz muayenesi için verdiği tarih asla erken değil. Çocuğunuzun gözlerinde dışarıdan bakınca herhangi bir sorun olmayabilir, ellerinizi gözleriyle güzelce takip de edebilir. Ancak gözlerinin içini, organ olarak yapısını bilemeyiz öyle değil mi? Aslına bakarsanız duymasında ya da yürümesinde herhangi bir sorun olduğu zaman bunu fark etmek çok kolaydır. Ama görmesinde bir sorun varsa bunu siz anlayamazsınız. Mutlaka bir uzmanın görmesi gerekir. Gözlerinin bozuk olduğunu -hiç görememe gibi majör bir sorun yoksa- bebeğiniz kendisi de anlayamaz. Uzmanlar çocuklarda ilk göz muayene yaşının 3 olması gerektiğini belirtiyor. Doktorlar çocuğunuza, büyüklerin gözlerini muayene ederken kullandıkları harf ve sayı okutma tekniklerini kullanmazlar. Çocuklar harfleri ve sayıları okuyamayacağı için uzmanlar onları farklı şekilde muayene eder.

Çocuğunuzun ilk göz muayenesinden korkmaması için bunu bir oyun haline getirebilirsiniz.

Çocuğunuzu göz doktoruna götürmeden önce bilgilendirin. Ona, canının acımayacağını söyleyin. Genelde doktora gittiğinde aşı ya da iğne olduğu için göz muayenesinden de korkacaktır. Tedirgin olmaması gerektiğini söyleyin. Doktora gitmeden önce evde çocuğunuzla oyun oynayın. En sevdiği pelüş oyuncağını alın ve yüzüne yaklaştırın. Ona, ayıcığının gözlerinin içine bakmasını söyleyin. Önce sağ gözünü sonra sol gözünü eliyle ya da pamuk parçasıyla kapatsın ve oyuncağına birkaç eşya gösterip onların ne olduğunu sorsun. Böylece çocuğunuzun ilk defa olacağı göz muayenesinden korkmamasını sağlamış olursunuz.

Çocukların göz doktorundan korkmalarının en önemli nedeni, muayene sırasında uzunca bir süre muayenehanenin karanlık olması. Bu nedenle gitmeden önce onu bu konuda uyarın. Hiçbir şekilde etrafta gece lambası ya da başka bir aydınlatma olmayacağını çocuğunuza anlatın. Ancak muayene sırasında odada sizin de olacağınızı hatta isterse sizin dizinizde oturup o şekilde muayene olabileceğini ona anlatın. Aynı şekilde pelüş oyuncağını karanlık odada miniğinizin kucağına verin ve çocuğunuzun o şekilde karanlık odada kalmasını sağlayın.

Doktora gitme vakti geldiğinde peluş oyuncağını da yanında götürebileceğini çocuğunuza söyleyin. Hatta isterse peluşunu kendi kucağında muayene boyunca tutabileceğini söyleyin. Sizin onu, onun da pelüş oyuncağını kucağınızda taşıyabileceğinizi hatırlatın.

Çocukların göz muayenesi genelde 20-25 dakika sürer. Doktorlar bu süreyi genelde bir oyun havası içinde yapar. Doktor, muayene süresince çocuğunuza görmesiyle ilgili sorular sorar ve yanıtlara göre muayeneyi sürdürür.

Muayenede ilk önce minik bir fenerle gözlerinin kayıp kaymadığı kontrol edilir. Şaşılık, göz kayması, birbirine yakın ya da uzak gözbebekleri muayenede ilk olarak bakılan şeylerdir. Doktor, çocuğunuza, gözleriyle takip etmesi için bir obje tutup eliyle sağa sola çevirir. Bu obje, miniğinizin en sevdiği bir oyuncak olabilir örneğin. Böylece korkulacak bir şey olmadığını görür.

Muayenede ayrıca renkli sayıları seçmesi de vardır. Bu da renk körü olup olmadığı için yapılan bir muayenedir. Renk testini siz de evde yapabilirsiniz. Eğer çocuğunuz renkleri ayırt etmekte güçlük çekiyor ya da renkleri hiç ayırt edemiyorsa bir sorun olabilir, hemen bir göz doktoruna götürmenizde yarar var.

Düzenli göz muayenesi her iki yılda bir yapılmalıdır, ancak doktorunuz gerek görürse her 6 ayda bir ya da her yıl muayene de yapılabilir.

Eminiz çocuğunuzun o güzel gözlerinde herhangi bir sorun çıkmayacak ama siz yine de tedbiri elden bırakmayın ve kontrollerini düzenli olarak yaptırın. ■

Bunu biliyor muydunuz?

Çocukların ilk aylarda gözlerinin kayması normaldir. Nöronları henüz tam olarak gelişmediği için bir nesneye odaklanırken bazen gözleri kayabilir. Zamanla bu kaymalar geçecektir.

Güneş ve Gözler

Deniz kenarında çocuklarımızın vücudunu güneşten korurken ilk aklımıza gelen şey güneş kremi sürmek... Peki yaz gözler? Onları da korumanız gerek!

Çocukların güneşten büyüklere göre çok daha fazla etkilendikleri bir gerçek... Onun içinde sıcaklarda güneş kreminden şapkasına tüm detayları düşünüyorsunuz değil mi? Peki ya gözlerini koruyor musunuz?
İşte bu noktada güneş gözlüklerinin göz sağlığımız açısından ne kadar önemli olduğu ortaya çıkıyor...
Konuyla ilgili detayları Göz Hastalıkları Uzmanı Prof.Dr.Ümit Beden anlatıyor...

GÜNEŞ GÖZLÜKSÜZ OLMAZ!

Gerek güneşin zararlı ışınlarından korunmak, gerekse havadaki parçacıklardan gözü korumak ve göz yorgunluğunu azaltmak açısından, güneş gözlüklerinin göz sağlığımız açısından önemi büyük. Yetişkin yaşlarda çok sık kullanılan güneş gözlüklerinin her anlamda daha çok itina ettiğimiz çocuklarımız ve bebeklerimiz için gereksiz olduğu düşünülemez elbette.
Çocuk ve bebeklerde gözlük kullanımının faydalarından bahsederken, erken bebeklik döneminde göz güvenliği açısından gözlük kullanım sorumluluğunun anne-babada, ileriki yaş çocukluk dönemlerinde ise çocuğun kendisinde olduğunu unutmamak gereklidir.
Bu durumu başka bir örnek ile açıklamak gerekirse, bebeğimizin eline çatal vermemizin ne kadar tehlikeli olduğunu, fakat çocukluk yıllarında çatal kullanımının günlük yaşam için ne kadar gerekli olduğunu düşünebiliriz. Çocuğun kendi başına gözlüğü ne zaman kullanabileceği her çocuk için kendi gelişimi gereği farklıdır ve öncesinde sadece anne-baba kontrolünde olmak zorundadır.
Güneş gözlüğü seçimindeki en önemli kriterlerden birisi, yeterli ultraviyole (UV) filtrasyonudur. Güneşten gelen ultraviyole (morötesi) ışınlar özellikle ileri yaşlarda kanser oluşumundan sarı nokta hastalıklarına, katarakt oluşumundan göz alerjilerine kadar birçok hastalığın en önemli sebepleri arasındadır. Doğal şartlarda güneşli ortamlarda göz kapaklarımız kısılır ve göz bebeklerimiz küçülür.

Bu şekilde zararlı ışınlardan gözü koruyan, doğal bir göz koruma mekanizması vardır. Güneş gözlüğü taktığımızda ise bu refleksler azalacaktır. Yani göz bebekleri ve göz kapakları daha açık duracaktır. Bu durumda gözlerimizi rahatlatarak açılmasına sebep olan güneş gözlüğü eğer UV ışınları iyi süzemiyor ise bu ışınların göz yüzeyine ve içerisine girişi ile zararlı etkileri tahmin edildiği gibi daha fazla olacaktır. Bu nedenle, alacağınız güneş gözlüğünün mümkün olan en fazla UV filtrasyonunu sağladığından emin olun. Mümkün ise %100 UV filtrasyonu sağlayan camları tercih edin. Ayrıca, UVB ışınlarının göz ve cilt açısından daha zararlı olduklarını, insan gözünün UVA ışınlarını zaten iyi filtrelediğini unutmayın.

ÇERÇEVE SEÇİMİNE DİKKAT

Çocuklar ve bebekler için alınacak olan gözlüğün çerçevesinin esnek olması, yüze tam oturması, çerçeve sapı - kulak uzunluğunun çocuğa uygun olması ve çerçevenin kırılgan olmaması önemlidir. Ayrıca özellikle bebeklerde ve hareketli-sporcu çocuklarda gözlüğün gözlük ipi-lastiği ile baş arkasına bağlanması gözlük duruşu açısından önemlidir. Gözlük camının rengini seçerken bunun görüntü kalitesi, kontrast algılama ve göze ulaşacak ışık miktarı üzerindeki etkilerini bilmeniz gerekir. Kahverengi, gri ve yeşil camlar nötral renkli camlardır. Bu camlar tüm ışık miktarını eşit olarak azaltırlar ve renk oranlarını değiştirmezler. Bu nedenle parlak ışık ortamında faydalıdırlar. Yani açık güneşli ortamlarda (plaj havuz vs) bu renk camların kullanılması faydalıdır. Sarı, kehribar ve altın renkli camlar ise ışık miktarını çok azaltmazlar fakat havadaki ışık saçılımını azaltarak mükemmel kontrast ve derinlik hissi sağlarlar. Gül ve kırmızı renkli camlar ise, dünyayı daha parlak gösterirler ve kontrastı arttırırlar.

Camında düzensiz-uygunsuz mercek etkisi olan güneş gözlüklerinin kullanılması uygun değildir. Çocuklarınızın gözlerini yorar!

Polarize camlar ışığın polarizasyon özelliğinden yararlanarak büyük avantaj sağlayabilirler. Özellikle ışığın yatay polarizasyonunu keserek çok daha net bir görüş sağlayan polarize camlar, görüş netliğini arttırarak ve göz yorgunluğunu azaltarak, su sporlarında ve araç kullanımında büyük kolaylık sağlarlar. Bir dezavantaj olarak, çocuğunuz için almayı planladığınız polarize camların LCD ekran netliğini kötü etkileyebildiklerini unutmamak gerekir.
Lens (cam) kaplamaları, gözlük fiyatının en önemli belirleyicilerindendir. Bu tür kaplamalar arasında başlıca, hidrofobik su tutmayan kaplamalar, çizilmeyi önleyen kaplamalar, antirefle kaplamalar ve buharlanmayı önleyen kaplamalar sayılabilir. Alacağınız camın ne tür kaplamalarla donatıldığını bilmeniz fiyat kıyaslaması açısından doğru olacaktır. Özellikle çocuklarınız için alacağınız gözlüklerde çizilmeyi önleyen kaplamaların önemli olduğunu unutmayın!
Mineral camlar organik camlardan daha ağırdırlar ve daha kolay kırılırlar, fakat organik camlar kadar kolay çizilmezler ve optik görüntü kaliteleri organik camlardan daha iyidir. Organik camlar ise travma, darbe ve kaza gibi durumlarda kırılma riskleri daha düşük olduğu için göz açısından daha güvenlidirler. Polikarbonat camlar ise kırılmaya oldukça dayanıklı fakat ekonomik açıdan maliyetlidirler.
Gözlüğünüzü aldıktan sonra, kullanım ömrünü uzatmak için de bazı şeylere dikkat etmeniz gerekir. Cam temizliği için mikrofiber kumaşların kullanımı, camlar kuru iken çok fazla silinmemesi, temizleyici olarak sprey veya sade su kullanımı ve gözlüğün sert kutularda muhafaza edilmesi bu detayların bazılarıdır.

Konuşmak ciddi bir iştir!
MİNİĞİNİZ GEÇ Mİ KONUŞACAK?

Eğer çocuğunuz 3 yaşındaysa ve hala konuşamıyorsa tehlike çanları çalıyor demektir! Sabırlı olun, onu sıkıştırmayın ama doktorunuzdan da yardım alın!

Sabırlı olun. Baskı yapmaktan kaçının. Problemi onda aramaktansa kesin çözüm için kaynağı arayın! Tam olarak neden mi bahsediyoruz? Çocuklarda görülen ve sıklıkla karşılaşın bir durum olmasına karşın çoğu aile tarafından bir sorun olarak tanımlanmayan bir problem; 'geç konuşma'. Reem Nöropsikiyatri Merkezi'nden Nörolog Mehmet Yavuz, çocuklarda geç konuşma probleminin ciddi bir mesele olduğunu söyleyerek bu durum karşısında aile yaklaşımının büyük önem taşıdığına dikkat çekti. Ayrıca yapılacak tedavi ile problemlerin aşılabileceğinin önemine değinen Yavuz, bu konuyla ilgili gerekli ipuçlarını bizlerle paylaştı...

ÇOCUKLARDA GEÇ KONUŞMA PROBLEMİ NEDİR?

Normal süreçte çocuklar; ilk 6 ayda heceleri çıkarır, 1 yaşını doldurduktan sonra yavaş yavaş kelimeleri söylemeye başlar, 1,5 yaşında daha fazla kelimeyi söyleyebilir ve 2 yaşına geldiğinde ise artık kelimeleri birleştirerek söyler. Eğer sıralama bu doğrultuda gitmiyorsa bir sorun var demektir. Yani, çocuğunuz 3 yaşını geçtiği halde kelimeleri doğru söyleyemiyor (örneğin suya hala

Tedavi sürecinde çocuk aile ilişkisi önemli!

Geç konuşmanın en büyük problemi çocuğun ailesiyle yaşadığı iletişim problemleridir. Bu yüzden tedavi süreci boyunca ebeveynler bu konuda ekstra dikkatli olmalı, çocuğuyla daha fazla vakit geçirmeli, ortak zamanlar yaratarak iletişim kurmalıdır. Bunlara ek olarak;
*Çok fazla TV izlemesine müsaade etmeyin.
*Sık sık sorular sorun.
*Bir kelimeyi yanlış telaffuz ettiğinde sabırlı olun ve baskı uygulamayın.
*Sosyalleşmesini sağlayarak iletişim kurmasının önünü açın.
*Birlikte yaratıcı oyunlar oynayın.
*Bol bol kitap okuyarak kelime dağarcığını zenginleştirin.
*Çocuğunuzla şarkılar söyleyerek konuşmayı eğlenceli hale getirin.
*İşaretle gösterdiği şeyleri yapmak yerine kelimeyi söylemesine teşvik edin.
*En önemlisi de düzenli bir beslenme ve uyku rutini olmasına dikkat edin.

bu diyorsa) heceleri birleştiremiyor ve nesnenin ismini söylemek yerine eliyle gösteriyorsa gecikmiş konuşma problemiyle karşı karşıya olabilirsiniz. Bu anlamda çocuklarda gecikmiş konuşma; konuşmanın akıcılığı, anlamı ve kelime dağarcığında yetersizlikle karakterize olan bir konuşma engeli şeklinde tanımlanabilir.

ÇOCUĞUNUZ 3 YAŞINDA OLMASINA RAĞMEN KONUŞAMIYORSA...

Normal şartlarda bir çocuk 3 yaşına geldiğinde belli oranda konuşma becerisini kazanmalı. Ancak çeşitli sebepler birleştiğinde çocuklarda konuşma geriliği görülebilir. Bu sebepler; genetik ve duygusal olabileceği gibi nörolojik veya nöropsikiyatrik bir bozukluk da olabilir. Tüm bunlara ek olarak;
✔ Çocuklarda görülen ve fark edilmeyen işitme kaybı,
✔ Zeka geriliği,
✔ Konuşma organları koordinasyonundaki sorunlar,
✔ Çocuğun çok fazla yalnız kalması ve insanlarla iletişim kurmaması,
✔ Özellikle 0-3 yaş arası çocukların uzun süre TV izlemesi sebebiyle dış dünyadan kopmaları ve insan ilişkilerinden uzak kalmaları geç konuşma problemlerini açığa çıkarabilir. Çocuklar geç konuştuğunda aileler genellikle 2 farklı yönde tepki göstermektedir. Birincisi, 'Çocuğum geç konuşuyor. Bazı çocuklar geç konuşabilir. Bu normal bir durumdur.' İkincisi ise 'Çocuğum geç konuşuyor. Bu bir zeka geriliği olabilir mi? Bu normal bir durum değildir.' Aslında iki durumda da ailenin yaklaşımı kaygılanmadan bir hekime başvurmak olmalıdır. Çünkü normal bir durum diye yorumlamak olası riskleri göz ardı etmektir. Bunu bir zeka geriliği olarak yorumlamak ise ebeveynlerin kaygılanmasına yol açacağından çocuk üzerinde negatif bir etki yaratabilir. Tüm bunların önüne geçebilmenin tek yolu ise alanında uzman birinin desteğini almaktır.

Peki, hangi belirtiler 'gecikmiş konuşma' problemine işaret eder?
Bazı çocuklar yaşıtlarına kıyasla geç konuşabilir. Bu durumun doğrudan gecikmiş konuşma ile bağlantılı olduğu düşüncesine kapılmak doğru değildir. Ancak çocuğunuzun;
✔ Fiziksel veya gelişimsel bir sorunu varsa,
✔ İşaret ve diğer iletişim biçimleri normal değilse,
✔ Çevresine karşı ilgisizse,
✔ Kelimeler yerine anlamsız sesler çıkarıyorsa,
✔ Genellikle yalnız kalmayı tercih ediyorsa,
✔ İsteklerini öfkeli davranışlarla anlatmaya çalışıyorsa,
✔ Yeni bir ortama uyum sağlamakta zorlanıyorsa, zaman kaybetmeden bir uzmana başvurmanız gerekir. Çünkü bu belirtiler zararsız sayılabilecek ve geçici olarak görülebilecek bir geç konuşma probleminden çok daha fazlasını ifade eder.

ERKEN MÜDAHALE İLE ÇOCUĞUNUZ AKRANLARIYLA ARASINDAKİ FARKI KAPATABİLİR!

Tedavide erken müdahale önemli. Bu süreçte maksimum yarar sağlamak için nörolojik, psikiyatrik ve psikolojik disiplinleri bir arada kullanmak gerek. Peki, bu tam olarak ne anlama geliyor. Şöyle ki; çocukta geç konuşma problemi yukarıda da belirtildiği gibi birçok ayrı nedene bağlı olarak ortaya çıkıyor. Bu sebeple tüm bulguları göz önüne alarak entegre bir tedavi planı hazırlanmalıdır. Doğru ve entegre yapılan bir tedaviyle çocuğun akranlarıyla arasında fark kapatılabilir. Çok yönlü bir tedavinin öngörüldüğü süreçte; alanında uzman bir doktor, öncelikle ebeveynlerle kapsamlı bir görüşme sonrası çocuğun günlük rutinlerini öğrenir ve bir değerlendirme yapar. Bu değerlendirmede hem işitsel algının (konuşulanları anlama) hem de sözel ifadenin (konuşarak kendini ifade etme) yaş aralığı olarak nerede olduğu belirlenir. Son aşamada ise uzman aileyi bilgilendirerek çocuklarının gelişimini nasıl destekleyeceğini anlatır ve ailenin katılımıyla terapiye başlanır. ■

Diş Hekimi Songül Uçar Kaptanoğlu

ÇOCUĞUM neden parmak emiyor?

Parmak emme, çocukların anne karnında öğrendikleri doğal bir reflekstir. Bu refleks sayesinde, bebek dünyaya geldiğinde annesinin memesinde beslenmesini sürdürebilir. Peki, bu refleks ne zaman anneler için kabusa döner?

Parmak emme, anneden ya da biberondan beslenen bebeğin kendini rahatlatmak, stresinden kurtulmak ya da annesiyle olan bağını koparmamak için yaptığı bilinçsiz fakat psikolojik doyum açısından son derece etkili bir yöntemdir. Bu alışkanlığın normalden uzun sürmesi ile ilgili bebeklikte emme ihtiyacının yeterli şekilde tatmin edilememesi, duygusal bozukluk, emme alışkanlığından zevk alma olmak üzere üç teori mevcuttur.

Özellikle 3-4 yaşına kadar normal olarak ele alınan bu davranış, devam ettiği durumda neden problem olarak algılanıyor?

Bebeklerde 6 aylıkken sürmeye başlayan süt dişleri 30 aylık olana kadar sürmeye devam eder. 20 adet süt dişi 6 yaş itibariyle yerini sürekli dişlere bırakmaya başlar. Bu dönemde çene gelişimini olumsuz etkileyecek her hareket, yeni gelen dişlerin yerini doğru şekilde alması açısından sıkıntı yaratır. Parmak emme ile alt dişler içeri eğimlenirken, üst dişler öne doğru açılmaya başlar.

Parmak emme davranışı zamanında engellenemediği takdirde overjette artışa (üst dişlerin alt dişlerden çok fazla önde olması), ön açık kapanışa (alt ve üst dişler arasında çene kapalıyken bile parmak girebilecek boşluk oluşması), üst çenede darlığa (üst çene gelişimini doğru yönde tamamlamaması ve orantısız yüz formları oluşması) ve çapraz kapanışa sebep olabilmektedir. Parmak emen çocuğun emdiği parmakta da zamanla deformasyonlar meydana gelebilmektedir.

Çocuğunuzda böyle bir sıkıntı fark ettiğinizde hemen paniklemeyin. Öncelikle uzman bir pedagog ile görüşmek en doğru hareket olacaktır. Çocuğunuzu bu alışkanlığa iten psikolojik alt yapı araştırılıp, çözüm üretilmesi ve öncelikle alışkanlıktan kurtulması en önemli tedavi yöntemidir. Çocuğunuzla daha fazla ve kaliteli zaman geçirmek, sizinle bir şeyler paylaşmasını sağlamak, korkuları varsa bunları aşmasını sağlamak çok önemlidir. Oldu ki durumu geç fark ettiniz ve çocuğunuzda çene gelişimi ve dişlerindeki bozukluk gözle görülür hale geldi. Bu durumda diş hekimleri devreye giriyor. Durum tabii ki çözümsüz değil. Bu deformasyonlar ortodontistlerin yapacağı takıp çıkarılabilir apareyler ve sabit ortodontik tedaviler ile düzeltilebilmektedir. Fakat çocuğunuzun bu süreçte sabırlı ve uyumlu olması gerekir. Tedavi yarıda kesildiğinde ya da tedavi bitiminde uygulanan koruyucu yöntemler kullanılmadığında dişler ve çene gelişimi eskiye dönme eğilimi gösterecektir. Çene gelişimi açısından ergenlik dönemini kaçırmamak ise işin en önemli noktası... Siz siz olun, ufak tatlı bir alışkanlık, nasılsa büyüyünce bırakır demeyin. Şimdiden önlemini almaya çalışın...

Messe Berlin

Uoca Exhibitions

"Türkiye'nin ilk
'Çocuk ve Aile Fuarı'nda'
buluşuyoruz..."

Mutlu Çocuk = Mutlu Aile

21–24 EYLÜL 2017

CROWNE PLAZA İSTANBUL ASIA

KONGRE MERKEZİ

Çocuk ve Aile Fuarı

KIDS AND PARENTS FAIR

www.cocukveaile.ist

"Bu Fuar 5174 sayılı kanun gereğince TOBB (Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği) denetiminde düzenlenmektedir"

İhmale Gelmeyen Hastalık KANSER

Sağlık olmazsa olmazımız... Çağın korkulan hastalığı kansere karşı her geçen gün daha da bilinçlenmemize rağmen gerçekleri sık sık hatırlatmakta fayda var. Bu ay kadın kanserlerini mercek altına aldık.

Sağlık hiçbir zaman ihmale gelmez! Biz mümkün olduğu kadar yazılarımızda siz Mother&Baby annnelerine bilgileri hep olumlu bakış açısıyla veriyoruz. Ama tabii, önlem alınması gereken gerçekleri de görmezden gelemeyiz. Örneğin kanserler... Kadınlarda en sık görülen jinekolojik kanserleri mercek altına aldık. Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları, Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Fatih Güçer bu kanser türlerini, nelere dikkat etmemiz gerektiğini bizlerle paylaştı...

KADIN KANSERLERİ VE KORUNMA YOLLARI NELERDİR?

Kadın üreme organlarında görülen kanserler, jinekolojik kanserler olarak adlandırılıyor. Kadınlarda en sık rastlanan jinekolojik kanserlerin başında rahim kanseri geliyor. En öldürücü kanser türü ise yumurtalık kanseri. Bu kanser türleri erken evrede belirti vermiyor, belirti verdiğinde ise genelde tedavide çok geç kalınmış olunuyor. Bu nedenle erken tanı için düzenli hekim kontrollerini ihmal etmeyin. Bilim adamlarına göre her kadının 20 yaşından itibaren belirli aralıklarla bazı kontrolleri yaptırması gerekiyor.

RAHİM AĞZI KANSERİ

Serviks kanseri serviksi döşeyen dokudan gelişir. Serviks, rahimin alt kısmıdır. Serviks, uterusun fetüsü taşıyan gövde kısmını vajinaya bağlayan kısımdır. Serviks kanseri sıklıkla orta yaş döneminde görülür. Serviks kanseri tanısı almış kadınların yarısı 35 ile 55 yaşları arasındadır. 20 yaş altındaki kadınlarda nadiren görülür. Serviks kanseri her ne kadar genç kadınlarda görülse de pek çok ileri yaştaki

kadın bulundukları yaşta da risk altında olduklarının farkında değildir. Serviks kanseri tanısı almış kadınların % 20'sinden biraz fazlası 65 yaş üzerindedir. İleri yaştaki kadınların en az 70 yaşına kadar Pap smear testi olması bu açıdan önemlidir.

Serviksin prekanserleri ve erken evre kanserleri genellikle belirti ve bulgu vermez. Belirtiler genellikle kanser çevre dokulara yayıldığında başlar. En sık belirti, beklenmeyen vajinal kanamadır. Beklenmeyen, adet kanamasından farklı bir vajinal akıntı ilk belirti olabilir. Bu akıntı lekelenme tarzında veya hafif kanama şeklinde olabilir ve iki adet arasında görülebilir. Bunun yanı sıra adet kanamalarının daha uzun ve şiddetli olması şeklinde de olabilir. Menopozda kanama ve fazla miktarda vajinal akıntı şeklinde de belirti verebilir. Muayene, cinsel ilişki veya vajinal duşun ardından kanama ve cinsel ilişki esnasında ağrı da serviks kanserine işaret edebilir.

Sigara, meyve ve sebze bakımından yetersiz beslenme, cinsel yolla bulaşan enfeksiyon ve hastalıklar (Klamidya, HIV, AIDS), doğum kontrol hapları, birden fazla gebelik, ailede serviks kanseri öyküsünün olması ve düşük sosyoekonomik düzeyli olan kadınların düzenli PAP smear testi olmak ve preinvazif servikal hastalıkların tedavisi gibi hizmetleri içeren sağlık hizmetlerine yeterince ulaşamaması nedeniyle risk altında olduğu söylenebilir.

YUMURTALIK KANSERİ

Yumurtalık kanseri bir kadının yumurtalıklarından kaynaklanır. Kadınlarda rahmin her iki yanında olmak üzere iki yumurtalık vardır. Yumurtalıklar yumurta üretmenin yanı sıra kadın hormonları olan östrojen ve progesteronun temel üretim yeridir. Yumurtalık kanserlerinin yaklaşık dörtte biri erken evrede saptanır. Kanseri erken saptamak tedavi başarısı olasılığını arttırmaktadır. Erken evre yumurtalık kanseri için tedavi edilen 10 kadından 9 tanesi kanser tanısından sonra en az 5 yıl yaşayacaktır. Jinekolojik muayene sırasında doktorunuz kadın organlarının şekil ve büyüklüğünü elle hisseder. Ancak yumurtalıklar derinde yer aldığından yumurtalık kanserlerinin çoğu doktor muayenesi sırasında ele gelmez. PAP smear testi rahim ağzı kanserinin erken tanısında yararlı iken aynı durum yumurtalık kanseri için geçerli değildir.

Eğer belirtileriniz varsa doktorunuza başvurunuz!

Yumurtalık kanserinin erken dönem belirtileri genellikle belli belirsizdir. Bu belirtilerin genellikle kanserden çok kanser dışı sebeplere bağlı olduğu unutulmamalıdır.

BELİRTİLER Karında şişme, Beklenmeyen vajinal kanama, Karında basınç duygusu, Sırt veya bacak ağrısı, Gaz, şişkinlik, uzun süren hazımsızlık gibi sorunlar.

Bu belirtilerin yumurtalık kanseri ile ilişkili olabileceği düşünüldüğü zaman kanser yumurtalıkların dışına yayılmış olabilir. Yumurtalık kanserlerinin çoğu karın içindeki organların yüzeyine kolaylıkla yayılır. Belirtilerin bilinmesi ve bu belirtilere dikkat edilmesi, kanserin erken tanınması ve başarıyla tedavi edilmesini sağlayabilir. Yukarıdaki belirtilerden herhangi biri gelişirse derhal doktorunuza başvurunuz.

Yumurtalık kanserinde tedavi, kanserin ne kadar yayıldığına bağlıdır. Erken evre olduğu bulunan olgularda eğer çocuk isteği varsa tek veya her iki yumurtalık çıkarılabilir. Doktorunuz diğer kadın üreme organlarının da çıkarılmasını önerebilir. Erken evre kanserlerde kemoterapi de tedaviye eklenebilir. Evre 3 ve 4 kanserler için tümör mümkün olduğu kadar çıkarılmalıdır. Kemoterapi genellikle cerrahiden sonra uygulanır. Eğer nüks olursa tekrar kemoterapi ve cerrahiye başvurulabilir.

RAHİM KANSERİ

Jinekolojik kanserler içerisinde en sık rastlanılanı rahim kanserleridir ve endometriyum adı verilen, rahmin iç duvarını döşeyen dokudan gelişirler. Çeşitli risk faktörlerinin bu hastalığın ortaya çıkma olasılığını artırdığı bilinmektedir. Bu risk faktörlerinin başlıcaları arasında erken yaşta ilk adet görme, geç menopoza girme, yaşam boyunca adet kanamalarının görüldüğü toplam süre, hiç gebe kalmamış veya doğum yapmamış olmak, aşırı şişmanlık, sadece östrojen hormonu içeren hormon

Emzirmek, hem rahmi hem de yumurtalığı koruyor. Bebeğinizi en az 6 ay anne sütüyle beslemeye özen gösterin.

ilaçlarını kullanmak, meme kanseri tedavisi için tamoksifen isimli ilacın kullanımı, hayvansal yağdan zengin beslenme, şeker hastalığı olması ve ailede birinci derece akrabalarda rahim kanseri ve/veya yumurtalık kanseri ve/veya barsak kanseri olma hikayesi sayılabilir.

Bu risk faktörlerinin birçoğu kişi tarafından değiştirilemeyecek faktörlerdir. Diğer taraftan kadınlarımızın rahim kanserine yakalanma risklerini azaltabilmek için alınabilecek birtakım önlemler de vardır. Bunlar:

1 Obezitenin önlenmesi: Obezite dediğimiz aşırı şişmanlık, diyet ile ve gerektiğinde uzman doktor kontrolünde kullanılabilecek bazı ilaçlarla engellenebilir. Sağlıklı bir kiloda olmak şişmanlık ve şeker hastalığının endometriyum kanseri ile olan doğrudan ilişkisini yıkmak açısından anlam taşımaktadır. Ayrıca kalp ve tüm vücut sağlığı da göz önüne alınacak olursa, obezitenin önlenmesinin önemi bir kez daha ortaya çıkmış olur.

2 Doğum kontrol hapları kullanımı: Doğurganlık döneminde doğum kontrol hapı kullanmış olmak endometriyum kanseri riskini azaltır. Bu koruyucu etki en fazla uzun süreli kullanımda görülür ve hap kullanımına son verildikten sonra en az 10 yıl sonrasına kadar sürer. Bu etki hiç çocuk doğurmamış olan kadınlardaki riskin azaltılması içinde ayrı bir önem taşımaktadır.

3 Diyetle yağ alımının kısıtlanması: Birçok bilimsel çalışmada diyetle hayvansal yağ alımı ile rahim kanserlerinin ortaya çıkması arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Ayrıca ağırlıklı olarak meyve ve sebze ile beslenmenin, rahim kanseri riskini azaltmakta olduğu da bilimsel olarak gösterilmiştir.

4 Ailede rahim, bağırsak veya yumurtalık kanserlerinden birinin veya birkaçının birden fazla birinci derece akrabada olması durumunda yapılacak genetik testler: Barsak kanserine yakalanmış olan kişilerde, rahim kanserine yakalanma riskinin artmış olması ile aileden gelen bazı genetik faktörlerin rahim kanserinin ortaya çıkmasında rolü olduğu gerçeği anlaşılmıştır. Ailesinde veya kendisinde bu tip tümörü olan kişiler, doktoruna başvurarak bu hastalığa kendilerinin yatkınlığı olup olmadığını öğrenmeleri mümkündür.

5 Düzenli yıllık jinekolojik muayeneler: Rahim kanserlerinin öncü lezyonları ultrasonografi ile saptanabilmektedir. Rahim kanserlerinin sıklığı 40 yaş üstünde artmaya başlar. Menopoz döneminde ve sonrasında bu sıklık belirgindir. Özellikle menopoza yakın dönemlerde ve sonrasında düzenli jinekolojik kontroller hastalık ortaya çıkmadan ve erken dönemde iken teşhis konmasını sağlayacaktır. ■

Doğum sonrası genelde anneler kendilerini ihmal ediyor. Neler yapılmalı?

- Doğum sonrası doktor kontrollerini ihmal etmeyin.
- Dinlenmeye ve uyumaya mümkün olduğu kadar vakit ayırın.
- Egzersiz yapın. Her gün 20-30 dakika yürüyüş doğum sonrası kiloların verilmesinde yardımcı olduğu gibi psikolojik açıdan da rahatlamanızı sağlar.
- Düzenli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterip bol su ve sıvı gıdalar tüketin.
- Emzirmek, hem rahmi hem de yumurtalığı koruyor. Bebeğinizi en az 6 ay anne sütüyle beslemeye özen gösterin.
- Doğum sonrası korunma yöntemlerini hekiminize danışarak uygulayın. Emzirmenin hamile kalmayı engellediğini düşünmeyin.
- Doğumdan genelde 1-1.5 ay sonra cinsel hayatınıza geri dönebilirsiniz.
- Doğum sonrası depresyon yaygın görülen bir durum. Psikolojinizin bozulduğunu düşünüyorsanız hekiminize başvurun.

Bir bardaktan çok daha fazlası

Philips Avent yeni esnek pipetli bardak ile çocuğunuzun kendi başına içme yolculuğuna destek olun.

Sağlıklı ağız ve diş gelişimi

100%

Sızdırmaz valf dökülmeyi önler

Kapanan kapak pipeti temiz tutar

İçeceğin son damlasına kadar kolayca içebilmek için esnek pipet

innovation you

www.avent.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45
facebook.com/Philips.Avent.Turkiye
twitter.com/PhilipsAvent.TR
instagram.com/PhilipsAventTr
youtube.com/c/PhilipsAventTurkiye

PHILIPS AVENT

Suda bir ördek mi var!!!

Banyo rutininize birkaç duyusal aktivite ekleyerek bıcı bıcı zamanınızı eğlenceye dönüştürebilirsiniz. Önerilerimizle minik ördeğinizin suda nasıl da çıp çıp oynadığını göreceksiniz. Unutmayın, onun bu rutinden keyif alması demek, sizin de keyif almanız demek. İyi eğlenceler…

Derleyen: Neslihan Dilek

Akşam banyolarınızı sadece bebeğinizin rahatlaması ve iyi bir uyku çekmesi için mi yapıyorsunuz? Biz de öyle yapıyoruz. Şimdi şöyle bir şey yapalım. Yağmurlu bir öğleden sonra bebeğinize banyo yaptırın ve duyusal eğlencenin doruklarına varın. Bebeğinizin oyununa farklı ögeler ekleyerek eğlenceyi katlayın. Merak etmeyin, bu oyun sadece suyun içinde olduğu için sonrasında temizleyecek bir dağınıklık olmayacak!

HER YER KÖPÜK KÖPÜK

Küvetinizi doldururken siz de banyo köpüğünü kullanıyor musunuz? Hadi bir değişiklik yapalım! Plastik bir kaba biraz su koyun ve önceden bir mikserle köpürtün. Bebeğinizi banyoya soktuğunuzda suyun yüzeyindeki köpükleri kepçeyle çıkarmasına yardım edin. Dilerseniz banyoyu birkaç plastik kapla veya banyo oyuncaklarıyla renklendirebilirsiniz.

KÜÇÜK BATERİST BANYODA

Her annenin bebeği için bateri seti olarak kullandığı tencere ve tahta kaşıklar vardır, değil mi? Bu sefer bateri setinizi banyoya götürün ve sesin suda ne kadar farklı olduğunu keşfetmesini izleyin.

ÇIP ÇIP ZAMANI

Suyun farklı derinliklerini keşfettiğiniz bir oyun oynadınız mı daha önce? Minik ördeğiniz normal banyodan daha sığ bir yerde ellerini çırparak daha çok eğlenebilir. Kollarını daha derin bir suda batırarak farklı bir duygu keşfedebilir. Dengesini kurmasında ona yardımcı olun. Aman dikkat, suda hareket ettikçe suyun yüksekliği değişebilir ve durmakta zorlanabilir.

RENKLENİN

Rengarenk bir banyo zamanını hangi çocuk sevmez ki? Mesela bir gün sadece sarı oyuncaklar, başka bir gün de sadece kırmızı renkli oyuncaklarla küveti doldurun. Öncesinde evin içinde sarı oyuncak avına çıkmak da bu eğlencenin bir parçası. Tabii ki suda oynamanın güvenli olduğu oyuncakları aramanız gerektiğini hatırlatmakta fayda var.

BICI BICI

Mayonuzu giyin ve bebeğinizle birlikte siz de banyoya girin. Ten temasınızın olması bambaşka bir duygu yaratacak. Siz de onun gibi eğlenebilirsiniz, her şey serbest!

BALONCUKLAR UÇUŞUYOR

Avcunuza bebek şampuanı dökün ve diğer elinizin işaret parmağı ve başparmağını kullanarak şampuandan baloncuklar yapmaya çalışın. Köpüğe üflediğinizde baloncuklar oluşmaya başladı, değil mi?

BİLMECE VAKTİ

Banyoda oynamanın güvenli olduğu birkaç mutfak aletini alın. İçlerine su doldurarak bebeğinizin üstüne suyu yavaşça dökün. Sorun bakalım kepçeden döktüğünüz suyla kevgirden döktüğünüz suyun verdiği his aynı mıymış?

HER YER BALONCUKLA DOLSUN

Her zaman aldığınız banyo köpüklerini bir kenara bırakın. İkinizin de sevdiği bir koku bulun ve bu sefer banyo keyfinizi güzel kokulu banyo köpükleri içinde sürdürün.

BUZZZ GİBİ BUZZZ

Bebeğinizin en sevdiği oyuncağını buzlukta dondurun. Banyo zamanı geldiğinde de donmuş oyuncağı banyoya getirin. Oyuncağın ne kadar sürede eridiğini birlikte izleyin.

BALIK GİBİ SÜZÜLSÜN

Bebeğinizi sıkıca tutun ve banyoda ileri geri yavaşça hareket ettirin. Teninin üstünde suyun gidip gelmesi onu oldukça heyecanlandıracak. Siz bebeğinizi tutarken o da ayaklarını ve kollarını çırpsın. Küçük balığınız suda çok eğlenecek çoook...

Adem Güneş
Pedagog

Hiperaktivite diye bir şey yok mu?

Ülkemizde ilkokul çağındaki her 20 çocuktan birine "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu" teşhisi konuluyor... Ve yıllarca sürecek bir ilaçlı tedavinin ilk adımı işte bu teşhis ile başlıyor...

Çoğu defa okuldaki arkadaşları gibi öğrenemediği gerekçesi ile yolu doktora düşen bu çocuklar, maalesef bir süre sonra ilaç kullanıyor olmaktan dolayı da "yetersizlik" hissi içine de giriyorlar. Arkadaşları ilaç içmeden dersleri dinleyebildikleri halde, bir çocuğun ilaç kullanmak "zorunda" kalması, o çocukta yetersizlik hissini oluşturur.

Ülkemizde yıllık yüzbinlerce kutu dikkat eksikliği için ilaçlar satılıyor. Sektör çok canlı...

Sınavlarda başarısı düşük olan, derste öğretmenini anlamayan, ödevini yapamayan çocuklar "acaba" denilerek hastaneye götürülüyor ve çoğunluğu ilaç kullanma 'zorunluluğu' ile okullarına dönüyorlar.

İlaçtan önce coşku dolu, heyecanlı, kıpır kıpır olan çocuklar, ilaç kullanmaya başladığından itibaren gözlerindeki ışık sönüyor, gözbebekleri büyüyor, bakışları tuhaflaşıyor. O coşku dolu halleri garip bir durgunluğa dönüşüyor. Birçok ebeveyn çocuklarındaki bu garip hali içlerine sindiremediği için, "Acaba iyi bir şey mi yapıyoruz?" diye vicdanen rahatsızlık duyuyorlar.

Peki, okuldaki başarısızlıkların gerçekten altında dikkat eksikliği mi yatıyor?

Veya "dikkat eksikliği diye bir şey var mı?"

Yoksa, yıllar sonra ortaya çıkacak bir yanılgı, bir "mit" midir "dikkat eksikliği" hikâyesi?

Eğer dikkat eksikliği bugün için bilimsel bir gerçeklikmiş gibi dursa da, yarın bunun bir yanılgı olduğu ilan edilemez mi?

BİR SÜRE SONRA İLAÇ İÇİRİLEN ÇOCUKLARDAN ÖZÜR DİLENECEK Mİ?

Hatırlarsanız, bir zamanlar yumurtanın, "kalp ve damar" hastalıklarına sebep olduğunu duyuyorduk doktorlardan. Bu yüzden kalp hastalarına yumurta yedirilmiyordu.

Ama yıllar sonra öğrendik ki, bu bilgiler doğru değilmiş.
Surrey Üniversitesi'nden bir grup akademisyen aslında yumurtanın insan sağlığına zarar veren bir yanının olmadığını ve istendiği kadar tüketilebileceğini açıklayınca herkes şoke olmuştu. Hatta bu açıklamadan sonra birçok doktor kalp ve damar hastalığı olup da yıllardır yumurta yemelerini yasak ettikleri hastalarından özür dilemişlerdi.
İşte bunun gibi, bir zaman sonra da akli dengesi yerinde olan hiçbir çocukta dikkat eksikliği diye bir şeyin olmadığı, bunun normal çocukluk hali olduğu anlaşıldığında ağır ilaçlarla tedavi uygulanılan insanlardan "özür" dilenecektir umarım.
Biz artık biliyoruz ki, çocuklar, "şiddetli merak duygusundan" dolayı zaten dikkatleri hep başka başka yerlerdedir, dağınıktır. Çocuk, okula geldiğinde evdeki oyuncağını düşünür. Kardeşi ile kavgasını düşünür. Dışarıda kuş görse, o kuşun nasıl uçtuğunu, arkadaşında kalem görse, ne güzel bir kalem olduğunu düşünür. Aynı anda yüzlerce düşünce gelip gider zaten "normal" bir çocuğun zihninde.
Önemli olan bunca "düşünce akışı" içinde, eğitimci çocuğun zihnini kendi anlattıklarına doğru bir "merak hissi" ile yönlendirebilmesidir. Dikkatleri toplayabilmek, çocuğun değil, eğitimcinin becerisidir. Adını çokça duyduğumuz ama kendisini henüz ülkemizde bir türlü göremediğimiz "çocuk merkezli eğitim"in temel amacı, eğiticinin birtakım enstrümanlar kullanarak çocuğun dikkatini anlatılan konuya odaklayabilmeyi sağlayabilmektir. Böylesi sıcacık ve rengârenk dünyası olan insana, "yavan" bir eğitim sunmak, "can sıkıcı" bir eğitici ile baş başa bırakmak, daha ilkokuldan itibaren "ödevler" altında ezmek ve sonra da yetişkinin beklentileri altında ezilmiş bu çocuğu "dikkatini toparlayamıyor" diye etiketlemek çocuğa saygısızlıktır.
Hele ki okul öncesi dönemdeki çocuklardan bile "akıllı uslu" olmalarını beklemek, öğretmen ne anlatıyorsa onu dinlemeleri için "baskı" kurmak ve öğretmene uyum sağlamayan çocuklara da dikkat eksikliği var denilerek ilaç içirmek, küçücük bedenler üzerinde kurulan haksız bir tahakkümdür.

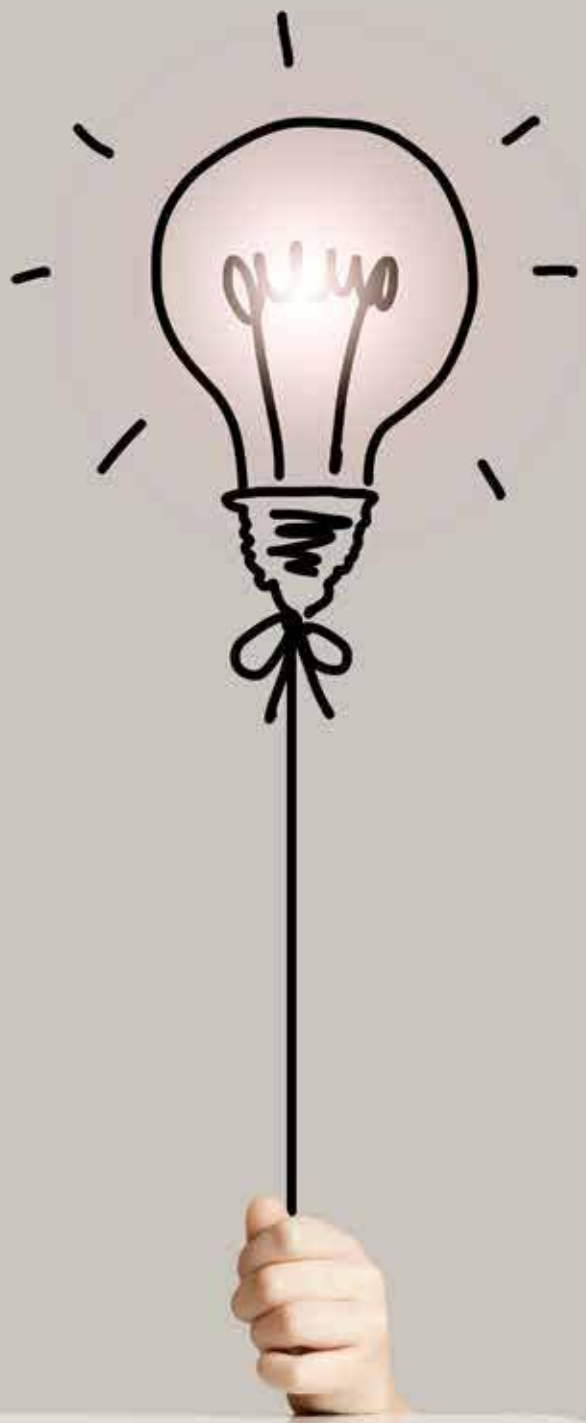
DİKKAT EKSİKLİĞİ DENİLEN ŞEY NORMAL ÇOCUKLUK HALLERİ OLMASIN!

Henüz 4-5 yaşındaki çocuk zaten kıpır kıpırdır. Yaşamı öğrenmek için güçlü bir merak duygusu vardır. Her şeye elini atar, kendisi yapmak ister. Merdivenlerden inerken bile elinin tutulmasını istemez, kucağa alsanız tepinir, yere inmek, koşmak, coşmak ister.
Halbuki okulda öğretmene dikkat edemediği için doktora götürülen çocuk, nasıl oluyor da bitmek tükenmek bilmez bir enerji ile oyununa konsantre olabiliyor. Markette gördüğü oyuncağa yoğunlaşabiliyor. Dikkat ile televizyon izleyebiliyor. Babasının cep telefonu ile saatlerce uğraşabiliyor? Eğer dikkat dağınıklığı olsaydı, çocuk ne televizyona bakabilir ne de arkadaşları ile oyunlar oynayabilirdi. Sanırım bunları duymak ülkemiz için biraz erken, ama bir gün gelecek, "Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu" denilen şeyin aslında "normal çocukluk hali" olduğu anlaşıldığında, çocuklara karşı çok mahcup olunacak. ■

Çocuklar, "şiddetli merak duygusundan" dolayı zaten dikkatleri hep başka başka yerlerdedir, dağınıktır. Bu da çok normal değil mi?

Çocuğum üstün zekalı mı?

Yeni nesil çocuklar çok zeki. Tabi her anne babaya göre de en zeki çocuk kendisininki! Peki üstün bir çocuk nasıl anlaşılır?



Çocuğum üstün zekâlı mı? Okul kayıt dönemi yaklaşırken birçok aile bu soruyu soruyor. Aradığınız evrensel nitelikler ve çocuğunuzun yetenekli olup olmadığından emin olabileceğiniz kesin işaretler yok. Bununla birlikte, birçok yetenekli çocuk, bazı ortak özelliklere sahiptir. Ebeveynlerin çocukları daha okula başlamadan önce üstün zekalı olduklarının işaretlerinin farkında olmaları gerektiğini belirten Kaşif Çocuk Akademisi Anaokulları Kurucusu Yrd. Doç. Dr. Hamit Akçay, yetenekli çocukların sahip olabileceği bazı özellikler hakkında önemli bilgiler verdi...

DİL BECERİLERİ

Çoğu çocuk anlaşılabilir cümleler kurabilmeyi ve karmaşık dili anlayabilmeyi yaklaşık iki yaşına kadar öğrenirken, üstün zekalı çocuklar genellikle bu kilometre taşlarına daha erken ulaşırlar. Okul yaşına yaklaştıkça, diğer dil becerileri ileri veya sofistike görünebilir.

Çocuğunuzun aynı yaştaki diğer çocuklarla ilişkili şekilde dil gelişimini göz önüne aldığınızda, bakmanız için gereken üstün zeka özelliklerinden bazıları şunları içerir;

✔ Oldukça gelişmiş bir kelime dağarcığı ve yeni sözcükleri kolayca öğrenme becerisi.

✔ Hızlı konuşma eğilimi.

✔ Uygun dilbilgisi kullanırken daha uzun, daha karmaşık cümlelerin erken kullanımı.

✔ Fırsatlar verilirse, erken okumalar. Birçok yetenekli çocuk okula başlamadan önce okumayı öğrenir.

✔ Gördükleri ve duydukları şeylerle ilgili sürekli sorular sormak ve eksiksiz yanıtlar ve açıklamalar almak isterler.

✔ Erken yaşta çok adımlı yönergeleri anlama ve yerine getirme becerisi.

✔ Yetişkin konuşmaları anlama ve bunlara katılma becerisi.

✔ Farklı kitlelere konuşurken kullandıkları dili değiştirebilme. Örneğin, dört yaşındaki yetenekli bir çocuk, yetişkinler veya daha büyük çocuklarla konuşurken daha gelişmiş sözcükler ve cümle yapısını kullanabilir ve üç yaşındaki kuzenine hitap ederken daha basit ve daha çocuksu bir şekilde konuşabilir.

ÖĞRENME YETENEKLERİ

Tüm çocukların çevrelerindeki dünyayı öğrenmek için doğuştan bir arzusu vardır. Yeni deneyimler bulmak, kendileri ve çevreleri arasındaki ilişkiyi bulmak, keşfetmek ve öğrenmek. Üstün zekalı çocukları başkalarından ayıran şey, bunu yapmak için uğradığı doğal kolaylık ve sevinçtir. Onların beyinleri zihinsel süngerler gibi görünüyor, zahmetsizce absorbe ediyor ve yeni bilgi ve fikirleri birleştiriyor. Birçok yetenekli çocuk, aşağıdaki özelliklerden bazılarını gösteren doğal öğrenicilerdir;

Üstün yetenekli kız çocuğunun ortak özellikleri

- Okuldan, özellikle de fen, müzik ve sanat derslerinden hoşlanır.
- Öğretmenlerinden hoşlanır.
- Haber, dergi ve gerekli olmayan diğer okumaları düzenli olarak okur.
- Tiyatro ve müzik yapımlarında aktiftir.
- O bir hayalperesttir.

✔ Hızlı ve verimli öğrenme becerisi.

✔ Bazı ilgi alanlarına (örneğin hatalar, boşluklar, hayvanlar) yoğun olarak odaklanma eğilimi ve bu konularla ilgili bilgi edinme eğilimi.

✔ Gelişmiş kavrama veya anlayış gösteren soruları sorma becerisi.

✔ Çevrelerindeki dünya hakkında beklediğinizden daha fazla şey biliyorlar.

✔ Daha önce duydukları, gördükleri veya öğrendiklerini mükemmel bir hafıza ve kolay hatırlama.

✔ Sıklıkla kendi başlarına okumak ve okumayı fiziksel etkinliklere daha çok tercih etme eğilimi.

✔ Yeni bir faaliyete başlarken, yeni bir oyun öğrenirken veya yeni bir beceri kazanırken, yönlendirmeye veya talime çok az ihtiyaç duyma. Ayrıca, bazı şeyleri kendi başlarına veya kendi yollarıyla yapmakta ısrar edebilirler.

✔ Denge, koordinasyon ve hareket içeren motor becerilerinin erken gelişimi. Üstün zekalı çocuklar, küçük objelerin (ör. Legolar, dönüştürme oyuncakları, bloklar) montajı ya da yap-bozları bir araya getirmede beceri gösterir. Ancak, diğer iyi motor becerileri gelişmeyebilir. Bazı yetenekli çocuklar el yazısında kötüdür. Bu daha çok detaya dikkat eksikliği ile alakalı olmasına rağmen ya da hassas motor kontrolü ile ilgili problemlere kıyasla, el yazısı uygulamasının yavaş ve sıkıcı görevine sabırsızlık ile ilgilidir.

✔ Büyük çocuklar ve yetişkinlerle, onları ilgilendiren konuları konuşmaktan zevk alırlar.

✔ Kendi düşünme ve öğrenme becerilerini anlama. Tercih ettikleri öğrenme yöntemlerine sahip olabilirler ve bir öğretmen veya yetişkin tarafından önerilen diğer yöntemleri kullanmaya direnebilirler. Bir beceri veya konuda ustalaşmak için ne kadar ve ne tür bir eğitim görmesi gerektiğini hissedebilirler.

✔ Yaratıcı düşünme. Üstün zekalı çocuklar problemleri çözmek

Üstün yetenekli erkek çocuğun ortak özellikleri

- Okuldan hoşlanmaz.
- Öğretmenlerden hoşlanmaz ve ilgi çekmediklerini düşünür.
- Az ödev yapar.
- Beden eğitiminden hoşlanmaz ve nadiren takım sporuna girer.
- Radikal ya da alışılmamış olarak kabul edilir.
- Kendi düşüncelerini ve ilgilerini sürdürürken çoğunlukla yalnız kalmak ister.

için kendi yollarını bulmanın ve komplekslikten zevk almanın ve görünüşte ilgisiz fikir veya kavramlar arasında bağlantı kurmanın tadını çıkarabilirler.

✔ Olağandışı derecede uzun bir süre boyunca bir ilgi konusuna konsantre olma özelliği. Bununla birlikte, yetenekli çocuklar kamçılayıcı olmayan veya ilgi çekmeyen olarak algıladıkları bir şeyi yaparken dikkatlerini hızlı bir şekilde değiştirebilir veya odaklanılmamış gibi görünebilir.

✔ Öğrenmeyi eğlenceli görme eğilimi. Yeni kavramlar bulmakta sevinç duyarlar.

DUYGUSALDIRLAR

Üstün zekalı çocuklar genellikle diğerlerinden daha fazla duygusaldırlar. Ayrıca başkalarının duygu ve durumlarına daha duyarlı olabilirler ve başkalarının ilgisiz olduğu durumlarda çok daha fazla empati gösterebilirler.

✔ Üstün zekalı çocukların sonsuz bir enerji kaynağı olduğu görülebilir. Sürekli hareket ediyor, konuşuyor, soruyor ve keşfediyorlar.

✔ Çünkü düşündükleri kadar hızlı konuşmaya çalışıyor olabilirler. Üstün zekalı çocuklar, başkalarının çok yavaş konuştuğunu ya da "noktaya gelmek" için çok uzun zaman aldıklarını hissedince de sinirlenebilirler.

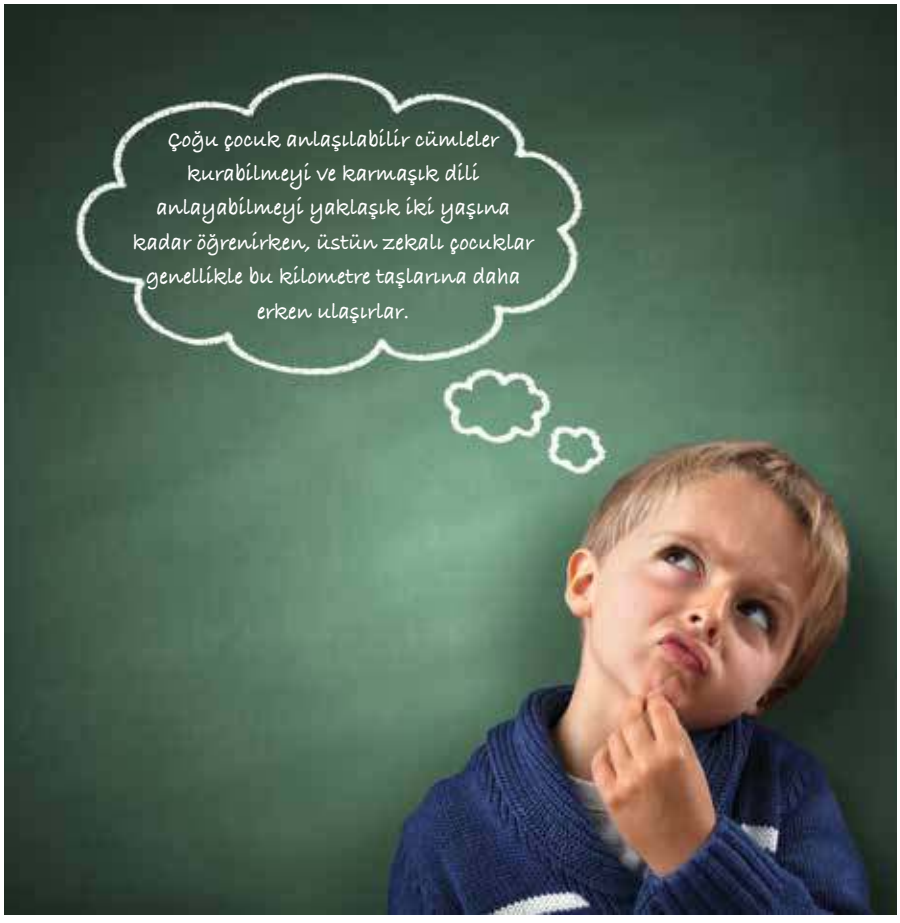
✔ Bilişsel becerileri ve çıkarları yıllar boyunca ilerletilebildiğinden üstün yetenekli çocukların kendisinden daha eski olanlarla bağlantı kurmaları ve öğrenmeleri daha kolay olur.

✔ Üstün zekalı çocuklar zihinsel eşleri (kendi yaşları veya yetişkinleri) dahil başkaları ile vakit geçirmenin tadını çıkarabilirken, okuma, yazma, hayal kurma, gözlemleme veya sadece düşünme gibi daha yalnız faaliyetlerde vakit geçirmenin tadını çıkarabilirler.

✔ Üstün zekalı çocuklar, özellikle çevrede olmaktan, ağaçları, gün batımlarını, çiçekleri, okyanusları, hayvanları ve doğal güzelliğin diğer şeylerini görmekten zevk alabilirler. Ayrıca, örneğin resim, heykeller veya müzik gibi belirli sanat biçimlerine derin bir ilgi gösterebilirler.

BİYOLOJİK FARKLILIKLAR

Üstün zekalı çocuk ile tipik çocuk arasında biyolojik bir fark vardır. Üstün zekalı çocuğun hücre üretiminde, sinaptik aktiviteyi de arttıran, bir artış olduğu gözüküyor. Bunların hepsi, artan düşünce sürecine eklenir. Üstün zekalı çocuğun beynindeki nöronlar biyo-kimyasal açıdan daha bol miktarda bulunurlar ve sonuç olarak, gelişen beyin kalıpları daha karmaşık düşünceyi işleyebilir. Çalışmalar, yetenekli çocuğun özelliklerinin cinsiyete göre de farklılık gösterebileceğini göstermiştir.



Yaşam&Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

'DÜĞÜNE GİDİYORUZ'

Düğün davetleri en özenilen organizasyonlardır. Her düğün sahibi kusursuz bir organizasyon olmasını ister. Tabii davetlilerin de çok eğlenmesini… Genelde çocuklar düğüne götürülmez. Deyim yerindeyse çocuklar 'ayak altında' görünsün istemezler. Oysa onların çok eğlenebileceği bu tür organizasyonlara katılması çok eğlenceli olabilir. Şimdi yanınıza birkaç eğlenceli oyuncak alın -tabii sessiz olanlarından- ve çocuğunuzla birlikte eğlenceye hazır olun. Birlikte katılacağınız düğünü, çocuğunuzla birlikte çok güzel vakit geçirdiğiniz harika bir organizasyona dönüştürebilirsiniz.

ÖN HAZIRLIK Düğün organizasyonu yapılacak yere önceden telefon açıp çocuklar için ayrı oyun alanı olup olmadığını öğrenin. Emziriyorsanız ayrı bir emzirme alanı olup olmadığını da kontrol edin. Eğer yoksa ve kalabalıkta rahatça emziremeyeceğinizi düşünüyorsanız önceden biberona sütünüzü sağabilirsiniz.

PARTİDEN ÖNCE KESTİRSİN Eşinizle iş bölümü yapın. İkinizin de eğlenmesi çok önemli. Parti sırasında çocuğunuzla ikinizin ortak olarak ilgilenmesi gerekiyor. Düğün organizasyonuna katılmadan önce normal uyku düzeninden ekstra olarak çocuğunuzu bir saat kadar uyutmanızda yarar var. Aksi halde, gecenin ortalarında uykusu gelirse size çok huysuzluk yapabilir.

BAKICI ORGANİZE EDEBİLİRSİNİZ Eğer düğünde çocuklu birkaç çiftseniz, ortaklaşa bir bakıcı tutabilirsiniz. Parti yerinde onlarla birkaç saat eğlenip güzel vakit geçirtecek bir bakıcı tüm çocuklu aileler için çok iyi bir şans olacaktır. Böylece çocuğunuz hem sizinle birlikte olur hem de yaşıtlarıyla eğlenebilir.

Boyner tişört

Koton Kids
cars şort

Koton Baby
body&şort

Her zaman şirinler

Yaz rengarenk ve hareketli geçmeye devam ediyor. Stilleriyle fark yaratan minikler için eğlence zamanı!

Gap Kids tişört

Vans ayakkabı

Atasay Kidsy
küpe

Boyner Limon
Company etek

Gap Kids

LC Waikiki
tulum

Koton Baby
body

H&M sandalet

Boyner Kids

Lion Diamond
iğne

Sportive şapka

Gap Kids
tişört

Boyner Limon simli
ayakkabı

Gap Kids elbise

LC Waikiki hasır şapka

FLO ayakkabı

FLO

MUTLU ÇOCUK MUTLU AİLE

Çocuklara keşfetme arzularının kısıtlanmadığı etkinlikler; ebeveynlere ise çeşitli seminer, atölye ve söyleşi programlarıyla kapılarını aralayan, 21 – 24 Eylül tarihleri arasında Crowne Plaza İstanbul Asia Kongre Merkezi'nde gerçekleşecek olan Aile ve Çocuk Fuarı'nı Fuar Proje Direktörü Ebru Goca'dan dinledik.

İstanbul, Anadolu Yakası'nda çocuk ile ilgili ilk kez bir fuar düzenleniyor. "Çocuk ve Aile Fuarı" fikri nasıl gelişti?

Sorunuzda da belirttiğiniz üzere, ilk defa Anadolu yakasında özellikle de bizim seçtiğimiz bölgede çocuk ile ilgili bir fuar yapılıyor. Fikrin çıkış noktası bundan 8 yıl önceye dayanıyor. İlk hamileliğimin başlangıcında bebeğimi kaybetme riski ile karşılaştım ve zorlu bir süreç geçirdim. O zorlu süreç içinde, pek çok bilgiye ulaşamadığımı ya da yanlış bilgilere ulaştığımı fark ettim. Mesleğim fuar ve kongre organizasyonu olduğundan hızlı bir şekilde bu proje kafamda oluşmaya başladı. Bu aşamalarda yanımda olan çok yakın çalışma arkadaşlarım ile birlikte Çocuk ve Aile Fuarı'nı bugünkü haline getirdik ve işin doğrusu geliştirme aşamalarımız hala devam ediyor. Her gün yeni bir şey öğreniyoruz ve projemizin etkinlik programında yer vermek için sabırsızlıkla her konunun üzerine eğiliyoruz.

Çocuk ve Aile Fuarı olarak neyi hedefliyorsunuz?

Biz salt fuar olarak anılmak istemiyoruz çünkü çok zengin bir oturum ve workshop programı oluşturduk. Hali hazırda birçok değerli kurum bizlere inanarak ve güvenerek bu programları desteklediler. Hedefimiz; sağladığı fayda ile toplumda ve çevrede sosyal etki yaratan ürün, hizmet, uygulamalar ve uzmanları ailedeki baba figürünü de unutmadan yeni bir yaşam platformu içinde buluşturmak ve "Mutlu Çocuk = Mutlu Aile" formülümüz için bir kapı aralayabilmek.

Fuarın ana teması Mutlu Çocuk=Mutlu Aile formülü üzerine kurulu. Bu temayı oluştururken nelerden ilham aldınız?

En büyük ilhamı kendi çocuklarımızdan aldık. En yalın haliyle onlar mutluysa biz mutluyduk ya da biz mutluysak dünyalar onlarındı, bizi hissediyorlardı. Her ailenin çocuklarıyla geçirdikleri zaman konusunda farkında ve donanım sahibi olmaları gerektiğini düşünüyoruz. Her dönemin klişe sözlerinden biri olan 'Kaliteli zaman geçirmek' burada ortaya çıkıyor sanırım. Biz de bebeğinizle veya çocuğunuzla geçirdiğiniz bu zamanın kalitesini ne ölçebilir diye düşündük. Cevabın ise; bilinçlilik, farkındalık, doğru bilgiye, doğru ürüne ve hizmete ulaşma kanalları, bilinçli bir yönlendirme ya da bilinçli de olsa hayatın yaşamsal zorunlulukları karşısında artık farkındalığı olmayan, her şeyi sistemin akışına bırakmış ebeveyn ve aileleri uyandırmak olduğunu fark ettik. Bu farkındalığımız tabii ki bir uzman görüşü değil, sadece edinilmiş ortak tecrübelerimizin bir sonucuydu bizim için. Çocuk mutlu, aile mutlu...

Fuar alanında çocukları ve aileleri nasıl bir etkinlik programı bekliyor?

Etkinlik programımızı üç ana başlık altında böldük: Çocuklar İçin – Aileler İçin – Merak Edenler İçin... Çocuklar İçin programında çocuklarımız İyi Cüceler Kitabevi'nin çatısı altında birçok eğitici ve eğlendirici interaktif etkinliklerle, faydaya dayalı eğlenceli bir tecrübe yaşayacaklar. Etkinliklerimiz sabah ve öğleden sonra ikişer seans olarak gerçekleşecek ve fuar süresince miniklerle buluşturulacak. Aileler ve Merak Edenler İçin; 'Okuma Kültürü, Çocuk Kitapları Üzerinden Çocuklarla İletişim Kurma', 'Özel Eğitim Gereksinimli Çocukların Eğitim ve Sosyal Hayatta Var Olmaları', 'Doğum Sonrası Estetik

Kaygılar Ameliyatlı ve Ameliyatsız Çözümler', 'Sağlıklı Beslenme', 'Hamilelikte Ayak Sağlığı ve Ayak Bakımı' ve 'Çocuklarda Kulak, Burun, Boğaz Hastalıkları' konuları üzerine söyleşiler gerçekleşecek. Uzmanlarımız ve ekibimizle halen üzerinde çalıştığımız diğer konu başlıklarımız da mevcut. Doğa Oyunları Evi ile doğa konusunda çocuklar üzerinde farkındalık yaratacağız, Anne ve Babalar ile "Çocuklarda Öfke Kontrolü ve Empati Geliştirme", 'Okul Seçimi ve Öğrenme Ortamı', "Güçlü Çocuk Yetiştirmek" konularını işleyeceğiz. Uzmanlarımızla 'Bebek ve Çocuk Beslenmesi' konusuna ve Dijital Ortamda Sağlıklı Beslenme uygulamalarına değineceğiz. Ülkemizin değerli ve önemli cerrahları ve uzmanlarının katılımı ile "Bebek ve Çocuklarda İşitme Kaybı" konulu bir panel gerçekleştireceğiz. Özellikle işitme kaybı konusu Çocuk ve Aile etkinliğimizin sosyal sorumluluk projesi olarak da ele alınacaktır.

Sosyal Sorumluluk Projemiz; "Çocuklar İçin Engelleri Kaldıran Fuar"

Dünya Sağlık Örgütü, İşitme Kaybı konusuna dikkat çekmek üzere 'Sese yatırım yap' sloganıyla tüm paydaşlarına çağrıda bulunmuştur. Biz de etkinliğimizin misyonu ve mottosu çerçevesinde özellikle de bu konu ile ilgili sağlık teknolojilerinin ne kadar geliştiğini gösterirken aslında artık duymayanın kalmayacağını göstermek üzere bir kapı aralayacağız. Bu konudaki değerli çabalarından ötürü Çocuk Eğitim Derneği'ni (ÇED) bu etkinlik çerçevesinde desteklemek istedik. Bu anlamda etkinliğimizi desteklemiş veya sergileyici katılımcı olarak ya da ziyaretçi olarak iştirak etmiş herkes bu eğitimi alan çocuklarımıza da katkı sağlamış olacaklardır.

Fuara katılmak isteyen ailelerin nasıl bir yol izlemesi gerekiyor?

Ziyaretçilerimiz, etkinliğimizin web sitesi "www.cocukveaile.ist" adresinden ziyaretçi bölümünü girip ücretsiz online kayıt yaptırabilecekler. Bu işlemlere geri dönüşlerimiz 7 Ağustos haftası başlayıp, 11 Eylül'de sona erecektir. Sonrasında, etkinliğimize gelmek isteyenler biletlerini giriş kapısından cüzi bir ücret karşılığında temin edebilecekler. Fuarımıza giriş yapan her çocuğa bir adet VeaSea Akvaryuma girişi için çocuk bileti hediye edilecektir. ■

***Katılmak isteyen ailelerimiz, detaylı etkinlik programımızı ve etkinliklerin saat aralıklarını web sitemizden ve sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirler. Web sitemiz; www.cocukveaile.ist*

TRİPTOFAN DİYETİYLE

Mutluluğunu Zirveye Çıkar

Uzman Diyetisyen
Selahattin Dönmez

Depresyonun çözümü ve mutlu olmanın sırrı aslında yediğimiz yiyeceklerde saklı. Sizlere öyle özel yiyecekler önereceğim ki; beyinde salgılanan seratonin düzeyinizi maksimuma çıkararak mutlu anlarınızın da artmasını sağlayacağım!

Evet, yanlış okumadınız! 'Depresyonun çözümü ve mutlu olmanın sırrı aslında yediğimiz yiyeceklerde saklı.' Çünkü araştırmalar mutlu anlarımızda beynimizde seratonin düzeyinin oldukça yüksek olduğuna işaret ediyor. Seratonin; yediğimiz yiyeceklerin içerisindeki triptofan aminoasidinden üretilmekte. Beyin zarından geçen triptofan miktarı ne kadar çok olursa o kadar çok mutlu olacağımızın da altını çizmekte fayda görüyorum. Vücudumuzda sentezlenmeyen triptofan aminoasidi istiridye, ahtapot, kalamar gibi deniz ürünlerinde, muz, ananas, erik gibi taze meyvelerde, fındık, kaju fıstığı gibi yağlı tohumlarda, ıspanak, süt, hindi ve yumurtada bolca bulunuyor. Mutlu olmanın formülü için; triptofan içeren besinleri doğru sindirebilmemiz ve bunun için de mikrobiyota-bağırsak-beyin üçgenin çok iyi çalışması gerekmektedir. Yiyeceklerle mutluluğu yakalamak için vereceğim 7 beslenme tüyosu yaşamınızı değiştirecek!

1 BULGUR MUTLULUĞUN KAYNAĞI

Beyin zarında triptofan ve büyük nötral aminoasitler beyine giriş

yapmak için yarışırlar. Ne kadar çok triptofan ne kadar az büyük nötral aminoasitler girerse mutluluğumuzda o kadar artar. Buğday, bulgur ve tam buğday ekmeği triptofan açısından zengin, büyük nötral aminoasitler açısından da fakir oldukları için mutlu olmayı sağlayan eşsiz besinlerdir. Unutmayın yiyeceklerle aldığımız triptofanın sadece % 1'i metabolik olaylarda kullanılırken % 99'u mutluluğumuzun artmasına yardımcı olur. Bu nedenle tam buğday ekmeği ve bulgur sağlıklı yaşamda hem sağlıklı karbonhidratın hem de depresyona neden olan hormon üretiminin engellenmesinde mutlaka tüketilmesi gereken besinlerin başında yer alır. Bulgur, buğday ve tam buğday ekmeği gibi sağlıklı karbonhidrat kaynakları yerine rafine edilmiş şeker oranı yüksek beslenmenin de bağırsak mikrobiyotasındaki bakteri örüntüsünü bozarak mutlu olmayı engellediğini bildirmek isterim.

2 FINDIK DOĞAL MUTLULUK İKSİRİ

Antioksidanlar triptofanın yıkılmasını önlerler, böylelikle vücudumuzda yıkımın azalmasıyla triptofan miktarı artar. Artan triptofan beyine daha çok geçerek daha fazla seratonin üretilmesini sağlar. Bu nedenle bol miktarda antioksidan kaynağı olan meyve ve sebzeleri doğal ve mevsiminde tüketmenizi tavsiye ederim. Ayrıca hem antioksidanı yüksek olan hem de triptofanı bolca içeren çiğ kavrulmamış kabuklu yemişleri her gün düzenli olarak tüketmenizi şiddetle öneririm. Taze meyve, sebze ve çiğ kuruyemişler mikrobiyotanın ortamını daha yararlı bir hale dönüştürür, bağırsakların daha iyi çalışmasını da sağlar. Kaju fıstığı, ceviz, fındık, fıstık ve badem size önereceğim mutluluk iksirleridir. Stresli zamanlarımızda bir avuç içi kadar çiğ kavrulmamış fındık mutlu olmanızı sağlayan pratik bir beslenme tüyosudur.

3 YÜKSEK YAĞLI DİYETLER MUTLULUĞU ENGELLİYOR

Diyetinizin yağ içeriği ne kadar yüksek olursa mikrobiyotanızda bozuluyor ve mutluluğun kaynağı olan triptofanın bağırsaklardaki emilimi de azalıyor. Yapılan araştırmalar; mikrobiyotası bozulmuş olan obez bireylerin kan triptofan değerlerinin, normal bireylere göre çok daha düşük olduğunu ve buna bağlı olarak şişman kişilerin depresyona daha kolay geçiş sağladığını göstermektedir. Kızartılmış tüm yiyecekler, tereyağı, kuyruk yağı, bisküvi, hamur işi tüketiminin depresyon riskinde artış sağladığı da bilimsel çalışmalarca desteklenmektedir.

4 AŞIRI PROTEİN MUTSUZLUĞUN NEDENİ

Protein içeren yiyecekler sindirim sisteminde parçalandıktan sonra triptofan gibi farklı aminoasitlere de ayrışırlar. Daha sonra mikrobiyotadan beyine doğru tüm aminoasitler yarış halinde hızlı bir şekilde geçerler. Ancak günlük beslenmemizde proteinli yiyecek miktarı aşırıya kaçtığında maalesef ki triptofan dışındaki birçok aminoasit beyin bariyerinden rahat geçerken, triptofanın beyindeki konsantrasyonu azalır. Böylelikle triptofan daha az beyne geçmekte ve seratonin sentezinin azalmasıyla depresif davranışlar da artmaktadır.

5 AÇLIK HUZURSUZLUĞUN KAYNAĞIDIR

Araştırmalara göre; açlık nedeniyle oluşan yetersiz beslenme; sinir hücrelerini azaltır ve sinir hücreleri arasında iletişimi sağlayan kimyasal maddelerin fonksiyonlarını değiştirerek bilişsel işleyişi bozar. Sanayileşmiş ülkelerde yapılan çalışmalar diyetle triptofan alımı azaldıkça, saldırganlık, şiddet eğilimi ve intihar olaylarının arttığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle gün içerisinde huzursuz ve sinirli olmamak için güne mutlaka güzel bir kahvaltı ile başlayın, gün içinde de öğünlerinizi asla atlamayın.

6 PROBİYOTİKLER MİKROBİYOTAMIZI DÜZENLER

Bazı probiyotik bakteri türlerinin beyin fonksiyonlarını geliştirdiği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Psikobiyotik diye adlandırılan bu probiyotikler; sinir hücreleri için, mutlu hissetmemizi sağlayan seratonin ve dopamin üretmektedir. Probiyotiklerin içerdiği yararlı bakteriler beyne yardımcı olmakla kalmayıp, bağırsak duvarını zararlı besin ve toksinlerden korur ve sindirime yardımcı olur. Bu nedenle yediğimiz besinlerin mutlu hissettirmesi için mikrobiyotamızın güçlü ve sağlıklı olması gerekir. Mikrobiyotamızı güçlü tutmaya yardımcı olacak "Probiyotik dostu besinler" sağlığımız için diyetimizin vazgeçilmezi olmalı. Yoğurt, kefir, baklagiller, taze hindiba, yulaf, muz, yer elması, kuşkonmaz ve buğday bağırsak bakterilerinin daha çok etkinlik göstermesini sağlayan mükemmel kaynaklardır.

7 DEPRESYONUNUZUN SEBEBİ MAGNEZYUM OLABİLİR

Yapılan araştırmalar, magnezyumun; hem kadınlarda hem de erkeklerde depresyon belirtilerini düşürdüğünü ortaya çıkarmıştır. Mg yönünden fakir bir diyet mikrobiyotadaki bakteriyel çeşitliliği azaltmaktadır. Öfkeyi, sinirliliği ve depresyonu azaltmak için kuzukulağı, ıspanak, dereotu gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler, kinoa, bulgur gibi tahıllar, fındık, kabak çekirdeği, badem gibi yağlı tohumlar, çikolata gibi magnezyum kaynaklarını mutlaka tüketmenizi tavsiye ediyorum. ■

Güzelleşelim!

Cetaphil Nemlendirici Losyon, 58.30 TL Güneş sonrası kuruyan ciltlere ihtiyacı olan nemi sağlıyor.

Amway Artistry ExactFit Toz Pudra, 144.90 TL Mükemmelleştirici toz pudralar ile yaz aylarında çok daha kalıcı makyaj yapabilirsiniz...

Babor Rose Tonik, 129 TL
Doğal Gülsuyu Tonik ile mükemmel temizlik...

Caudalie Divine Oil, 135 TL
İçeriğindeki üzüm çekirdeği, amber çiçeği, susam, argan ve likit shea yağı ile cildi besler, nemlendirir ve canlılık verir.

Bakımlı olmanın zamanı yok! Kendinizi iyi hissettirecek en yeni bakım ve makyaj ürünlerini derledik. Seçim sizin!

Incia Roll-On, 24.5 TL Doğal Roll-On Deodorant, koltuk altındaki gözenekleri kapatmıyor, terlemeye engel olmuyor; sadece bakterilerin neden olduğu kötü kokunun önüne geçiyor.

Cosmed Alight Koyu Leke Karşıtı Aydınlatıcı Krem, 125 TL Cilt lekelerinin giderilmesine ve cildin aydınlık bir görünüm kazanmasına destek oluyor.

Klorane Mango Yağı Ekstreli Saç Bakım Kremi, 49 TL Güneş ışınlarının verdiği zararı engeller, deniz ve havuz sularının olumsuz etkilerini ortadan kaldırır.

Sothys Calligraphy Eyeliner, 139 TL Çarpıcı ve dikkat çekici bakışlara ne dersiniz?

Kiko Milano Ruj Gökkuşağı renklerindeki 'rengarenk' rujlar ile sınırları zorlayın.

Maybelline New York Falsies Push Up Angel Maskara, 31.99 TL Daha kıvrık ve daha dramatik kirpiklerle bakışları güçlendiren push up etkisi…

Couleurs by QNET Pudra, 32 TL Sıcak yaz günlerinde cildinizi yormadan kusursuz görünmenin yolu!

Yves Rocher Jumbo Göz Kalemi, 29.90 TL İçeriğindeki Kayısı Yağı ile besleyici özelliği olan kalemin Mat ve Sedefli olmak üzere 15 farklı renk seçeneği mevcut.

Nuxe Huile Prodigieuse Or, 149 TL Doğal içeriğiyle tek bir dokunuşla yüz, vücut ve saçları besliyor ve yumuşatıyor.

Wet n Wild Megalast Likit Mat Ruj İddialı renkleriyle her daim dikkat çeken dudaklar…

Shiseido Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel, 249 TL Vücut hatlarınızı iyileştirirken, pürüzsüz, sıkı ve nemli bir görünüm sağlıyor.

Yeni Bir Dönem Yeni Bir i30

Tasarım, teknoloji ve konfor adına aradığınız her şey yeni nesil Hyundai i30'da mevcut... Keyif alarak kullandığım yeni nesil i30'u gelin yakından tanıyalım...

Yazı: Nalan Elmas Özbek

Herkesin 'ideal otomobil' tarifi farklıdır. Kimi dizaynına tutulurken kimi konforuna, kimi hızına, kimi teknolojisine hayran kalır. Kimi de belki sadece rengine... Çocuklarımla beraber deneyimlediğim i30, hem bir anne hem de bir kadın sürücü olarak otomobilden beklediğim her şeyi bana sundu desem yalan olmaz...

YENİ BİR DÖNEM

Hyundai'nin C segmentindeki başarılı oyuncusu i30, yeni nesliyle marka adına yeni bir dönem başlatıyor. Yeni i30, tasarım, teknoloji ve konfor adına gelecek vaad ederken aynı zaman yeni nesil düşük hacimli benzinli turbo motorlarıyla da dikkat çekiyor.

Avrupalı müşterilerin beklentilerine göre Avrupa'da üretilen Hyundai i30, çekici hatları, konforlu iç mekanı ve üst düzey aktif güvenlik sistemleriyle beraber kendi adına yepyeni bir dönemin başlangıcını yapıyor. Yeni i30 aynı zamanda daha düşük hacimli turbo benzinli motorları, geliştirilmiş multimedya ve güvenlik özellikleriyle de öne çıkıyor. Bu özelliğiyle aileler için de mutlaka düşünülmesi gereken bir seçenek...

TASARIMIN GÜCÜ

Tasarım, Avrupa'daki Hyundai müşterilerinin bir numaralı satın alma nedeni. Yeni Nesil i30, Hyundai'nin yeni tasarım dilini hassas çizgileri, rafine edilmiş zengin hatları ve zamana karşı koyan

görüntüsüyle vurgulayarak rakiplerinden ayrılıyor. Daha elit ve ağırbaşlı bir görünüme kavuşan Yeni i30, kısa yapıya sahip ön ve arka tampon çıkıntıları, uzun motor kapağı ve bu şık tasarımı destekleyen konik bir çatı silueti ile son derece sportif bir görünüm sergiliyor. Araçta kullanılan yeni tasarıma sahip 10 kollu 17 inç jantlar da hem görünüm hem de aerodinami açısından önemli rol oynuyor.

İDDİALI İÇ TASARIM

Hyundai i30'un kabini de en az dış tasarımı kadar iddialı. Gösterge tablosundaki gelişim ise yepyeni bir otomobil hissiyatını destekleyen noktalardan biri.

Güvenlik açısından da gelişim gösteren otomobil, Otomatik Acil Fren Sistemi, Akıllı Hız Sabitleyici, Aktif Şerit Takip Sistemi gibi en son aktif güvenlik özelliklerine sahip. Ayrıca Yeni Nesil i30'da sürüş keyfini artırmak için Sürücü Dikkat Uyarı Sistemi ve Kör Nokta Algılama Sistemi de kullanılmış.

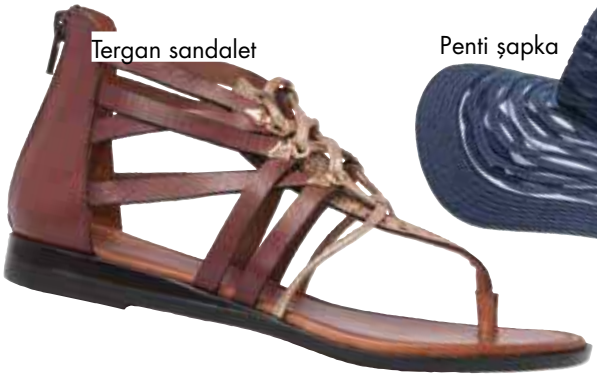
Açılabilen panoramik cam tavanıyla ferahlık hissi artırılırken aynı zamanda iç mekana daha fazla temiz hava girişi de sağlanmış oluyor. İ30'daki bu özellik çocuklar için özellikle çok önemli. Özellikle uzun yolculuklarda yıldızları izleyen çocuklar sıkılmaya da pek vakit bulamıyorlar!

Yeni Nesil i30'un 395 litrelik geniş bagaj kapasitesi de oldukça iyi...

BENZİNLİ VE DİZEL TURBO BESLEMELİ YENİ MOTORLAR

Hyundai, Yeni i30'da verimliliği ve düşük yakıt tüketimini geliştirmek için düşük hacimli turboşarjlı motorlara yer veriyor. Ve bunda da oldukça başarılı... Otomobil yakıt tüketimi söz konusu olduğunda oldukça cimri. İki adet yeni nesil benzinli motor (1.4 MPi- 1.4 T-GDI) ve bir adet de 1.6 litre turbo dizel üniteyle sunulan otomobil, tüketimi yüzde 20'ye kadar düşürebilen ve aynı zamanda yüzde 10 performans avantajı sunabilen 7 ileri çift kavramalı (DCT) otomatik veya 6 ileri manuel şanzımanla satın alınabiliyor. Kullandığım 1.6 litre turbo dizel motora sahip yeni nesil i30; yakıt tüketimi, performansı, konforu, tasarımı ve tabii ki ona çok yakıştırdığım kırmızı rengiyle benden geçer not aldı... Aklınızda olsun! ■

Hyundai i30'un kabini de en az dış tasarımı kadar iddialı.


Tergan sandalet

Penti şapka

Yaz Kokusu

Sonbahara bir kala yaz modasına devam... Yazın son ayında en yeni kıyafet ve aksesuar seçeneklerine göz attık. Rahat, şık ve tarz seçeneklere...

Koton elbise

Fendi güneş gözlüğü

Pandora bileklik

Koton etek ve bluz

DeFacto bluz

Marks&Spencer pantolon

Elle sandalet

Oxxo ayakkabı

Oxxo askılı bluz

Lumberjack sandalet

DeFacto sandalet

Koton hasır çanta

Michael Kors bileklik

Swarowski Zodiac kolye

Koton şapka

Polaroid güneş gözlüğü

bonprix.com.tr elbise

Michael Kors saat

OXXO

LEZZET HİKÂYELERİ'NİN YENİ DURAĞI; Rize

Ekici Peynir, "Lezzet Hikâyeleri" projesi kapsamında ünlü şef Eyüp Kemal Sevinç'le birlikte Türkiye'nin dört bir yanındaki şehirleri ziyaret etmeye devam ediyor. Beşinci durak; mavi ile yeşilin her tonunun kucaklaştığı Rize oldu...

Bu sene 60'ıncı yılını kutlayan, 1957 yılından bugüne sadece peynir üreten Ekici Peynir, Türkiye'nin lezzet hikâyelerini yazmaya devam ediyor. Saklı kalmış lezzetlerin ortaya çıkarıldığı yolculukta yeni durak Karadeniz'in en güzel şehirlerinden Rize'ydi. Hem Rize'nin doğal güzelliklerine hem de doğal lezzetlerine hayran kaldığımız gezi boyunca Ekici Peynir, ünlü şef Eyüp Kemal Sevinç ile birlikte Karadeniz'in lezzetlerini peynirli tariflere uyarlayarak Rize mutfağına farklı bir boyut kazandırmayı başardı...
Projenin sonunda gidilen her şehrin yöresel lezzetleri Lezzet Hikâyeleri isimli bir kitapta derlenecek. Ünlü Şef Eyüp Kemal Sevinç'in danışmanlığında hazırlanacak olan kitapta, yöresel lezzetler ve ait olduğu şehirlerin tarihi güzellikleri zengin görsellerle işlenecek. Kitapta mutfağıyla ön planda olmayan şehirlerin hikâyeleri ve gizli kalmış lezzetleri gün yüzüne çıkarılacak.

Geziden Notlar

1.5 saatlik uçak yolculuğunun ardından ilk durak Rize merkezindeki 1968 yılından bu yana hizmet veren Liman Lokantası oldu. Yemekte et kavurmanın yanında Ekici Eski Kaşar Peyniri ile hazırlanmış pide, lahana dolma, süzme yoğurt, bal, ekşi mayalı köy ekmeği yenildi. Yemeğin ardından meşhur Rize çayı ile yemek ritüeli sonlandı. Yemeğin ardından Pokut Yaylası'na doğru harekete geçildi. Eşsiz doğa manzaralarıyla 1.5 saat süren heyecanlı ve eğlenceli yolculuğun ardından 2050 metre yüksekliğindeki yaylaya ulaşıldı. Yayladaki molada kuzinede Ekici Tel Peynirleri ile muhlama yapılırken yöreye özgü mısır ekmeği, turşu kavurması, lahana dolması ve marmelatlı akıtmayla lezzet şöleni yaşandı. Dönüş yolculuğunda Ayder Yaylası'na uğrandı. Yeşilin binbir tonu ve doğa harikası Gelintülü Şelalesi manzarası karşısında verilen çay molasının ardından otele dönüldü. Eski bir okuldan otele çevrilen Taş Mektep'te konaklayan ekip akşam yemeği ve workshop için buluştu. Eyüp Kemal Sevinç'in yönettiği Peynirli Lahana Dolma ve çocuklar için özel olarak uyarlanan Yabanmersinli ve Ricottalı Fındık Ezmesi workshop'ında eğlenceli anlar yaşandı. Akşam yemeğinde Ekici Peynirleri'yle yorumlanan yöreye özgü ve birbirinden güzel tatlar tek tek tadıldı. Gecede yer alan Tulum Show ve Horon Ekibi ile unutulmaz anlar yaşandı. ■

PEYNİR'İN ÇOCUKLAR VE İNSAN SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMİ

✔ Çocukların gelişimi açısından büyük önem taşıyor.

✔ Kemik ve dişlerin sağlıklı gelişiminde rol oynayan kalsiyumun desteklenmesi açısından çok önemli.

✔ Kahvaltıda tüketilmesinin yanı sıra beslenme çantalarına da konacak bir dilim peynir; onları tok tutar ve sağlıklı beslenmeye destek olur.

✔ Sütte bulunan "triptofan aminoasidi" peynirde bulunuyor. Vücudumuzda mutluluk hormonu olarak bilinen ve iyi bir uyku için gerekli olan serotonin maddesinin vücutta üretilmesi için triptofan aminoasidine ihtiyaç vardır. Dolayısıyla yatmadan en az 1 saat önce küçük bir dilim peynir tüketmek, serotonin sentezini uyarır ve rahat bir uyku uyumanıza destek olur.

haytap.org

HAYTAP
HAYVAN HAKLARI
FEDERASYONU
Yaşam ellerinizde

BABY BEE Burt's Bees Pişik Kremi
İçeriğinde biberiye ve lavanta özleri, tatlı badem ve jojoba yağı, çinko oksit ve balmumu bulunan Burt's Bees pişik kremi sayesinde bebeğinizin cildi sıcaktan ve pişik yapan kötü koşullardan etkilenmiyor.

Düzenli bakımla pişiklere elveda

Yetişkinlerden daha hassas ve narin bir cilt yapısına sahip olan bebekler için pişik kaçınılmaz bir durum... Özellikle yaz aylarında artan pişik probleminden korunmak ise imkansız değil...

BIODERMA ABCDerm Change Intensif
Bioderma'nın pişik problemine karşı geliştirmiş olduğu onarıcı ve yatıştırıcı bakım kremi ciltteki tahriş ve kızarıklığı su bazlı günlük bakım ile gideriyor. Bebeğinizin cildini kir ve enzimlerden nazikçe arındıran krem, formülündeki kaolin sayesinde yağı ve kiri absorbe ediyor. Bez bölgesinde oluşabilecek bakteriyel çoğalmayı içeriğindeki kapriloil glisin ile önlüyor.

MUSTELA Vitamin Bariyer Pişik Önleyici Krem
İçerisinde bulunan doğal Avokado Perseose ile cildi rahatlatırken; Alkasya Oxeoline ile cildi korur ve Ayçiçeği Yağı Distilatı ile cildi destekleyerek tahriş ve kızarıklığa neden olan faktörleri gidermeye yardımcı olur.

BEPANTHOL Baby Pişik Önleyici Merhem
Bepanthol pişik merhemi içeriğindeki yüzde 5 oranındaki Provitamin B5 ile cildi nemlendiriyor. Parfüm, koruyucu madde, renklendirici veya antiseptik içermeyen merhem yapışkan olmayan yapısıyla bebeğinize ekstra rahatlık sağlıyor.

BECUTAN Bebek Pişik Kremi 75ml
Bebeğinizin hassas cildinde bebek bezi kullanımıyla oluşan nem ve pisliğin yol açtığı deri iltihabıyla zarar gören bölgelerin iyileşmesine yardımcı olur.

HİPP BABYSANFT Pişik Kremi
Organik badem yağı, pantenol ve çinko kombinasyonu sayesinde kızarmış deriyi rahatlatan pişik kremi, cilde derinlemesine bakım yaparak kurumayı da önlüyor.

“Çocuğum büyüyünce bana anne diyebilsin yeter...”

Otizmli çocuk annesi Feriha Birdal

Feriha Hanım gibi annelerin hayalleri, birçok çocuk için küçük ama otizmli çocuklar için büyük hayaller.
Fakat erken tanı ve eğitimle ulaşılamayacak hayaller değil.
Destek verseniz yeter.

TOHUM YAZIN 5290'A SMS ATIN

10 TL BAĞIŞLAYIN

www.tohumotizm.org.tr - 0 212 244 75 00

Tüm operatörlerin faturalı hatları için geçerlidir. SMS başına Türk Telekom 2 SMS, Vodafone 1 SMS bedeli ayrıca ücretlendirmekte, Turkcell ücretlendirmemektedir.

TOHUM TÜRKİYE OTİZM ERKEN TANI VE EĞİTİM VAKFI

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya ağustos ayının en yeni ürünlerini siz Mother&Baby okuyucuları için derledik.

PRİZ, VİKO

Şimşek McQueen ve onun sevimli arkadaşları Mater ile Sally, VİKO'nun lisanslı Karre Kids serisinde…

TEKSTİL, COTTONBOX

Safari Oranj'la renkli rüyalara dalan minik gezginler, zebra, fil, inek ve kelebek gibi canlılarla maceradan maceraya atılıyor…

GÜNEŞ KORUMA, AVENE

Avène Lait Enfant SPF 50+, UVA-UVB ışınlarına karşı etkilidir ve çocuklar ya da açık tenli, hassas ciltli yetişkinler için çok yüksek koruma sağlar.

SAĞLIK, BEE'O UP

Propolisli Ballı Boğaz Spreyi, yaz sıcaklarından dolayı boğazda hissedilen tahriş ve kuruluğa anında çözüm getiriyor ve nefeste ferahlık hissi yaratıyor.

MOBİLYA, ÇİLEK

Çilek'in ailelerin bebekleriyle özel anlarını en iyi şekilde geçirmesi amacıyla tasarladığı Baby Girl ile bebekler, huzurla uykuya dalıyor.

TEKSTİL, ÖZDİLEK

Yüzde 100 pamuk kumaştan üretilen havlu, bornoz ve pançolar, yumuşacık dokusu ve sevimli çizgi film karakterleriyle miniğiniz için!

TEKSTİL, TAÇ

Çocukların büyük ilgiyle izlediği çizgi film kahramanlarından Spiderman ve Disney Minnie Mouse, miniklerin uykularına TAÇ nevresimleriyle eşlik ediyor.

OYUNCAK, D&R

Deniz ve havuza eğlence katan şişme su oyuncaklarının en renkli modelleri D&R'da!

GIDA, ETİ

ETİ Pastamia, kat kat yapısı, bol kreması ve şık görüntüsüyle girdiği buzdolabını renklendiriyor.

KIRTASİYE, FABER-CASTELL

Eğlenceli Keçeli Kalemler, çocukları oyun ve yaratıcılık dolu aktivitelerle buluşturuyor. Seride 33 ve 45 renk olmak üzere 2 yeni kutu yer alıyor.

BAKIM, BIODERMA

Bebeklerin hassas cildine özel olarak geliştirilen ABCDerm H2O Temizleyici Misel Solüsyon tahriş olabilen bez bölgesini koruyor.

GIDA, BEBIVITA

Bebivita Kırmızı Meyveli Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıda, içeriğindeki kalsiyum, vitamin ve gerekli mineraller sayesinde bebeklerin sağlıklı gelişimi için gerekli besin ve enerjiyi sağlıyor.

GIDA, BEE'O UP

Propolis-Arı Sütü-Ham Bal ürünü, %100 doğal içeriği ile çocuklar için özel olarak sunuluyor.

BEBEK, BECUTAN

Becutan'ın yeni banyo yağı formülü yumuşacık bir dokunuşla cildi temizliyor, nemlendiriyor, yumuşatıyor ve tahrişten koruyor.

BAKIM, HIPP

HiPP Vücut Losyonu içeriğinde alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor.

TEKSTİL, KOTON KIDS

Koton Kids Koleksiyonunda yer alan plaj ürünleri cıvıl cıvıl ve eğlenceli desenleri ile yaz mevsimini daha da renklendiriyor.

MAYO BEZ, HUGGIES

Huggies Little Swimmers, hem bebeklerin hem de ebeveynlerin en büyük yardımcısı. Bebekler suda özgürce hareket edebilir!

GIDA, WEE BABY

Anne sütünden mamaya geçiş döneminde bebek ürünleri de değişmeye başlıyor. Wee Baby, bebeklerin sağlıklı beslenmelerine yönelik ürünleriyle annelerin işini kolaylaştırıyor.

VALİZ, ÖZDİLEK

Tatil hazırlığı yapanlara sunduğu rengârenk bavul çeşitleriyle Özdilek, bu yaz tatil bavulu hazırlamayı daha kolay ve eğlenceli hale getiriyor.

BEBEK, MUSTELA

Doğal bileşenlerle oluşturulan çok yüksek UVA ve UVB özellikli Mustela Güneş Ürünleri, yeni mineral filtre sistemini içeren yapısıyla hızlı emilerek cilt bariyerini koruyor, besliyor ve nemlendiriyor.

OYUNCAK, ADEL KALEMCİLİK

Güvenilir, eğitici, eğlenceli ürün yelpazesiyle öne çıkan Adel, yeni ürünleri içinde yer alan Pinypon Deniz Kızı dünyası ile açık denizlere yelken açıyor.

GIDA, ÜLKER

Türkiye'nin en pratik ve lezzetli suflesi Ülker O'lala şimdi paylaşıma uygun 6'lı mini sufleleriyle raflardaki yerini aldı.

SAKIZ, MENTOS

Tüm dünyada çiğnenebilen draje şekerleri ile herkesin fenomeni olduğu Mentos, şimdi de nano boy şişesindeki Mentos Pure Fresh sakızları ile fark yaratıyor.

BAKIM, WEE BABY

Bebeklerin hijyeni için en sık kullanılan ürünler arasında yer alan ıslak havlular, bebek alt değişiminin yanı sıra el ve vücut temizliği için de yoğun olarak tercih ediliyor.

BAKIM, MUSTELA

Mustela Stelatria Krem, ağız çevresinde, sinek ve böcek ısırmalarında ve deri kıvrımlarında oluşan kızarıklıkları gidermeye yardımcı oluyor.

BEBEK, BECUTAN

Becutan'ın hassas ciltler için ürettiği ıslak mendiller, aloe vera özü ile zenginleştirilmiş hafif ve parfümsüz bir losyon içeriyor.

BAKIM, BIOBLAS

Bioblas'ın üzüm çekirdeği ekstresinden ürettiği Prociyanidin serisi saç dökülmesini önlemekle kalmıyor, saçların ipek gibi yumuşak olmasını da sağlıyor.

MOBİLYA, NEWJOY

Newjoy, denizci temasının işlendiği Nautica takımında, minikleri mavi bir dünya ile buluşturuyor.

BAKIM, BIO OIL

Bio-Oil'in içerisinde yer alan patentli formül Purcellin yağı bitki özlerinin ve vitaminlerin cilt tarafından hızlıca emilmesini sağlıyor.

BAKIM, JOHN FRIEDA

John Frieda Sheer Blonde- Colour Renew Şampuan ve Saç Kremi ile sarı tonlardaki saçlarınızdaki ton farklılıklarını ortadan kaldırın…

BAKIM, BABY BEE

Burt's Bees'in arı sütü içeren ve cilde aydınlık veren vücut losyonu ile bronz teninizi ışıltıyla taçlandırabilirsiniz.

Daha Fazlası

Mother&Baby bu ay da öne çıkan ürünleri, etkinlikleri ve en son gelişmeleri okuyucularıyla paylaşıyor.

BEBEK, BÉBÉCAR

Her yolculuğun güvenli ve keyifli olduğundan emin olmak için özenle donatılan Bébécar modelleri, YG Group güvencesiyle annedukkan.com'da satışa sunuluyor.

EĞİTİM, SELPAK

Selpak, Prof. Dr. Bengi Semerci Enstitüsü işbirliğiyle hayata geçirdiği 'Tuvalete Merhaba' platformu ile çocuk tuvalet eğitiminde yol gösterecek noktaları aileler ile paylaşıyor. 'Tuvalete Merhaba' platformu, bu yıl daha fazla aileye dokunmak için eğitimlerini dijital platforma taşıyor.

İÇECEK, BIO LIFE

Freşa tarafından Türkiye'de ilk kez üretilen Bio Life antioksidanlı su, doğal mineralli su ile hazırlanmış şekersiz, gazsız bir o kadar da lezzetli yepyeni bir içecek. Üstelik bir kaloriden de az...

BEBEK, CLARIANT

Clariant, Türkiye'de geliştirdiği yeni formülleri dünyaya tanıttı. Yeni formülasyonlarının arasında bebek şampuanı, çocuk şampuanı, bebek losyonu, doğal bebek ve anne yağı, bebek bezi kremi bulunuyor.

TEKSTİL, DEFACTO

DeFacto, rahat belli jeanlerden emzirme sütyenlerine kadar uzanan hamile koleksiyonuyla anne adaylarına rahat ve trendy seçenekler sunuyor.

TREND, BONNIE&BO

Moda Tasarımcısı Dilara Yıldırım Çağlayan ve ortağı Melis Çakır; sezonun ikonlarını, nakış işleme trendi ve iri rengarenk çiçekleri anne-çocuk kombinleri ile birleştiriyor.

GIDA, BRAVO

"Bi' dene bence!" sloganıyla öne çıkan Bravo filmlerinde Gülse Birsel, her çeşidini gurme lezzete dönüştüren Belçika Çikolatalı Golf Bravo hakkındaki görüşlerini tüketiciyle paylaşıyor.

İÇECEK, DOĞADAN

Doğadan, kilo yönetimine destek olacak bitkilerin bir araya getirildiği Doğadan Form çayı alternatifleri ile düzenli egzersiz ve sağlıklı diyet programı uygulayanlara da destek sağlıyor.

BEBEK, EBEBEK

ebebek; Pilsan Sweety Kova Takımı, Swimmies Mayo Bebek Bezi, Intex Deniz Topu ve Akvaryum Desenli Kolluk ile bebeklerin havuz ve deniz keyfini eğlenceye dönüştürüyor.

EĞİTİM, KİLİTTAŞI OKULLARI

Vizyoner eğitim anlayışı ve holistik yaklaşımı ile eğitimde fark yaratan Keystone Uluslararası Okulları, Türk çocuklar için Çamlıca Kampüs'ten sonra Kilittaşı Dragos İlkokulu'nu açıyor.

SOSYAL SORUMLULUK, HENKEL

Henkel, Koruncuk Vakfı'ndaki çocuklarla Keşif Dünyası projesi kapsamında eğlenceli bilim deneyleri gerçekleştirdi. Henkel'in çalışanlarından oluşan Sürdürülebilirlik Elçileri de çevre bilinci oluşturmak üzere çocuklara bilgi verirken, çeşitli etkinliklerle de bu bilgileri pekiştirdi.

BEBEK, LANSINOH

Lansinoh, ısı ve termal şoka dayanıklı cam anne sütü biberonu mOmma'yı piyasaya sundu. mOmma ile birlikte tasarlanan yüzde 100 yumuşak silikon NaturalWave biberon emziği ile bebekler emziği çok kolay kabul ediyor.

OYUNCAK, MCDONALD'S

Farklı özellikleriyle Dünya'yı kötülerden koruyan DC Superhero Girls ve Justice League kahramanları, McDonald's Happy Meal menüler ile McDonald's'larda çocukları bekliyor.

MEKAN, HİLTON İSTANBUL BOMONTİ

Hilton İstanbul Bomonti'de yaz fırsatları bitmiyor. Süitte konaklayan Hilton misafirleri, Madame Tussauds, LEGOLAND Discovery Centre ve SEA LIFE'ta yüzde 25 indirim kazanıyor.

EĞLENCE, MOİPARK

MOİPARK, yaz tatilini İstanbul'da geçirenler için eğlenceli ve serin alternatifler sunuyor. Çocuklar Happy Parti Evi'nde doğum günü ya da özel partiler verebiliyor.

KÜÇÜK EV ALETLERİ, CONTI

Bunaltıcı yaz sıcaklarında mutfakta hızlı hareket edip, kendine daha çok vakit ayırmayı seven kadınlar için tasarlanan Conti Multiset 3 Trendy Blender Set; doğrama, çırpma ve parçalama fonksiyonlarıyla mutfaktaki en büyük yardımcınız.

GIDA, ÖZSÜT

Özsüt dondurması, kalsiyum, protein, fosfor ve vitaminler bakımından zengin olma özelliğiyle çocukları süt ürünleri ve meyve tüketmeyen ebeveynlerin en büyük yardımcısı...

AKTİVİTE, PAKOLİNO

Her ay 3-7 yaş arası çocuklar için yeni ve sürpriz bir temada tasarlanan, pedagog onaylı Pakolino Aktivite Kutuları, yaz aylarında da çocukların bir numaralı eğlencesi olmaya devam ediyor.

BEBEK, BABY BEE

Burt's Bees Bebek Saç ve Vücut Şampuanı yüzde 98.9 doğal içeriği ve göz yaşartmayan formülü ile bebeğinizin hem cildini hem de saçını temizlerken, banyo keyfine keyif katıyor.

KÜÇÜK EV ALETLERİ, PROFİLO

Profilo sağlıklı yaşam konseptini destekleyen ürünü Kurumax'i yeniledi. Kurumax Gıda Kurutucusu ile sağlıklı ve lezzetli ara öğünleri hazırlamak artık daha kolay ve daha zevkli.

GIDA, TADELLE

Tadelle dondurma yeni ambalajlarında yer verdiği gül, eğlen, gör gibi farklı fiillerle bu yazı dolu dolu yaşamamız için bizleri cesaretlendiriyor.

BEBEK, BEBELAC GOLD

Bebelac Gold Çocuk Devam Sütü'nün "Tek Bir Gülücük için" sloganlı yeni reklam kampanyası hamilelik sürecinden itibaren bebeğin mutluluğu için yapılan tüm fedakarlıkları gerçekçi bir dille ekrana yansıtıyor.

SOSYAL SORUMLULUK, STEPTEMBER

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı'nın 4 Eylül ile 1 Ekim 2017 tarihleri arasında gerçekleştireceği Stemptember projesi kapsamında toplanacak bağışlar, Cerebral Palsyli çocuklara eğitim-öğretim, psikolojik ve sosyal destek, erken müdahale danışmanlığı, fizyoterapi, hidroterapi, özel eğitim ile birlikte bilimsel çalışmaları için destek için kullanılacak.

ANNE, LANSINOH

İşe başladığınızda da bebeğinizi anne sütü ile besleyebilirsiniz. Gün içinde göğüs pompası aracılığıyla yapılacak sağım işlemi sonucu hem bebeğinizin beslenmesi hem de anne sütünün devamlılığı mümkün.

GİYİM, HAMILECARSI.COM

Hamilelik zor ama keyifli bir süreçtir. Bebeğiniz içinizde büyürken değişen bedeninize de alışmaya çalıştığınız bir dönem. Hem ilerleyen hamilelik döneminde hem de lohusalığınızda işinizi kolaylaştıracak gecelik, pijama, iç çamaşırı seçeneklerini www.hamilecarsi.com sitesinden temin edebilirsiniz...

HamileÇARSI.com

EĞLENCE, VIALAND

Vialand Tema Park, Saray Salıncağı'ndan Zıp Zıp Kanguru'ya, Atlı Karınca'dan Cesur Sürücüler'e kadar birbirinden renkli ve keyifli üniteleri ile çocukların yaz tatilinde keyifli vakit geçirmelerini sağlıyor.

TEKSTİL, LC WAIKIKI

LC Waikiki, yaz tatilinin ardından okula dönmeye hazırlanan öğrencilere hem içinde rahat edebilecekleri hem de tarzlarını ortaya çıkarabilecekleri bir 'Back to School' koleksiyonu hazırladı.

ANNE-BEBEK, Wee Baby

Dünya standartlarında, yerli üretimiyle daha uygun fiyatlara kaliteli ürünler sunan Burda Bebek – Wee Baby, üretim tesislerini Sakarya Organize Sanayi Bölgesi'nde tek bir noktada birleştirdi.

SOSYAL SORUMLULUK, TEGV

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV), Nikâh Ürünleri ve Neşeli Ürünler ile çocukların eğitimine destek olmaya davet ediyor.

SOSYAL SORUMLULUK, TOYZZ SHOP

Toyzz Shop, HAYTAP Hayvan Hakları Federasyonu ile birlikte yürüttüğü sosyal sorumluluk projesi ile çocukların hayvanlar için daha duyarlı olmalarına yardımcı olmayı ve farkındalık yaratmayı amaçlanıyor.

ANNE, UNİ BABY

Anne-Bebek İçgörü Merkezi'nde annelerin geri bildirim ve değerlendirmeleri doğrultusunda ürün geliştirmeye odaklanan Uni, 0-4 yaş arası bebek olan her eve en az bir ürünüyle girmeyi ve yakın coğrafyada büyümeyi hedefliyor.

KOVANDAN SOFRAYA BEE'O

İstanbul Teknik Üniversitesi'nden uzman eliyle kovandan sofraya prensibiyle üretilen, Türkiye'nin ilk ve tek yerli propolisi BEE'O hakkında Gıda Yüksek Mühendisi, SBS Bilimsel Bio Çözümler A.Ş. Genel Müdürü Aslı Elif Tanuğur 'la konuştuk.

BEE'O'nun kuruluş hikayesinden kısaca bahsedebilir misiniz?
Oğlum 5 yaşına geldiğinde antibiyotiklerden dolayı çok kötü bir alerji gelişti ve tedavisi de yoktu. Doktor bağışıklığının aşırı düşük olduğunu belirtti. Ben de bağışıklığını arttırmak amacıyla çareler ararken propolis ve arısütü ile tanıştım. Çin'den geldiğini öğrenince öncelikle oğlum için kendim üretmeye karar verdim. Kendi ürettiğim propolis özütü ve arı sütünü kullandıktan sonra oğlumun bağışıklığı artmıştı. Bu şifayı görünce tüm annelere ulaştırmaya karar verdim. Türkiye'de daha önce üretilmeyen propolisi yine Türkiye'de ilk kez "Sözleşmeli Arıcılık" modeli ile üretmek ve proses yöntemini geliştirerek insan tüketimine uygun hale getirmek için Taylan Samancı ve Prof. Dr. Dilek Boyacıoğlu ile 2013 yılında KOSGEB destekli propolis projesi ile SBS Bilimsel Bio Çözümler'i İstanbul Teknik Üniversitesi Arı Teknokent'te kurdum. Şu anda yurt içinde BEE'O yurt dışında da BEE&YOU markasıyla tüketicilerimizle buluşuyoruz.

Ürün portföyünüzde neler bulunuyor? Bu noktada BEE'O markanızdan ve içeriğinden bahsedebilir misiniz?
Propolisi vücudumuzun sindirebilmesi için mutlaka özütlenmesi gerekiyor. Ürün portföyümüzde propolis damla, propolis arı sütü ham bal içeren karışımlarımız ve propolisli ballı çerezli karışımlarımız ayrıca eczanelere özel yüksek propolis ve arı sütü içerikli Bee'o Up ürünleri yer alıyor. Ayrıca, ilave yağ, şeker, koruyucu katkı maddesi içermeyen, %100 doğal, sağlıklı ve lezzetli çerezli karışım ürünlerimiz mevcut.

BEE'O ürünlerini çocuklar rahatlıkla kullanabiliyor mu? Çünkü propolis henüz yeteri kadar bilinmiyor ve ebeveynler de bu konuda hassas olabiliyor...
Bala herhangi bir alerjiniz yoksa propolis tüketmenizde de herhangi bir sorun olmayacaktır. Biz, çocukların kolayca tüketeceği ve bağışıklığı desteklemek için günlük almaları gereken propolis ve arı sütü miktarını almalarını sağlayacak şekilde formüle edilmiş ürünler geliştirdik. Bu ürünlerden sabah akşam birer tatlı kaşığı tükettiklerinde çocuklar günlük alması gereken antioksidanı karşılamış oluyor. Böylece bağışıklık sistemleri güçleniyor, antibiyotik kullanma sıklıkları da azalıyor.

Ürünlerin içeriğinde yer alan maddelerin çocuklar için faydalarından bahsedebilir misiniz?
Propolis, arıların bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından topladıkları çok güçlü antioksidan ve antimikrobiyal etkilere sahiptir. Propolisin solunum sistemi rahatsızlıklarında, aftlarda, uçuklarda, mide bağırsak rahatsızlıklarında kullanım alanının bulunduğu ve kansere karşı etkilerinin de olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Arı sütü ise yavru arıları beslemek için arıların kendi vücutlarından salgılanır. Yapılan bilimsel çalışmalarda düzenli arı sütü tüketiminin çocuklarda bedensel ve zihinsel gelişmeyi desteklediği ortaya konulmuştur. Ham bal ise kovandan çıktığı haliyle tüketime sunulan doğal baldır ve bu haliyle antibakteriyel aktivite gösterir.

Türkiye'de propolis veya propolis içerikli ürün satın alan ebeveynlere önerileriniz nelerdir?
Gerçek propolisi analiz yapmadan ayırt etmek mümkün değil. Dolgu ve katkı maddeleri ile propolisi çoğaltabiliyorlar. Bunlar alerjik etki yapabiliyor. Maalesef ürün etiketleri doğru değil ve gerçek içeriği beyan edilmiyor. Propolis adı altında satılan pek çok üründe propolis namına bir şey yok. ■

EN EĞLENCELİ YAZ ARMAĞANLARI!

www.tegv.org.e-magaza

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'ndan
"Neşeli Ürünler"le, çocuklarınız eğlenerek öğreniyor.
Türkiye'nin dört bir yanındaki, imkânları sınırlı
çocuklarımız eğitim desteği alıyor.

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

TurkiyeEgitimGönüllüleriVakfı
TEGV egitimgonulluleri

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

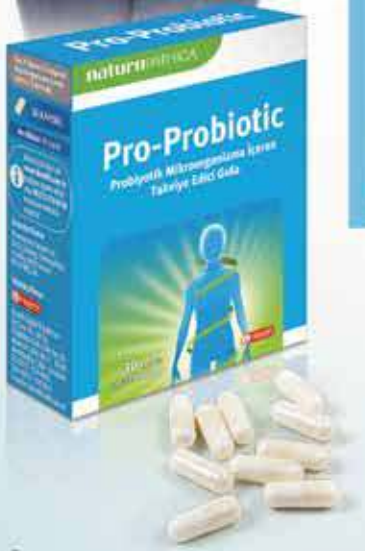
Pro-Probiotic ile İçiniz rahat olsun.

10 milyar probiotic

4 Faydalı Bakteri

Gastrointestinal kökenli tüm yakınmalarda

Mide asidi ve safra tuzuna dayanıklı Veggicaps



29 Aralık 2011 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28157 no'lu Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği gereğince. Pro-Probiotic ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

www.ihealth.com.tr /proprobiotic

Sadece Eczanelerde!

iHealth sağlıklı günler diler...